

Alter und Frauen

Die Wienerinnen werden älter – ein Viertel der weiblichen Bevölkerung ist bereits über 60 Jahre alt (MA14/MA62, März 2004), die Zahl der Hochbetagten steigt. Die Bedeutung gesunden Alterns unterstreicht die WHO in ihrer Jakarta Deklaration: Damit ältere Menschen aktiv an der Gesellschaft teilhaben können, ist Gesundheit die wichtigste Voraussetzung.

Körperliche, geistige und soziale Aktivität bildet die Basis für gesundes und zufriedenes Alterwerden. Gesundheitsförderung für Seniorinnen bedeutet, auch in der dritten Lebensphase zu partizipieren, aktiv zu bleiben bzw. aktiv zu werden – dies bezieht sich etwa auf einen präventiven Lebensstil, auf die Freizeitgestaltung, den sozialen Aktionsradius und auf funktionierende soziale Netzwerke sowie auf existenzielle Sicherheit. Letztere verdient umso mehr Aufmerksamkeit, da die durchschnittliche Pension der Frauen in Österreich 618 Euro beträgt, während Männer eine um 42% höhere Rente beziehen (Alt und arm: Ein Frauenschicksal, in: Der Standard, 14.9.2004) Ältere Frauen sind überproportional häufig im unteren Einkommenssegment vertreten: Ein Viertel der weiblichen Pensionsbezieherinnen in Österreich gilt als armutsgefährdet. 70 % der Seniorinnen sind unter der Mindestpension von 643,54 Euro und erhalten Ausgleichszulagen. (vgl. BM für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz (Hg.) Bericht über die soziale Lage 2003-2004, Wien 2004).

Ein Drittel der Seniorinnen erhält erst nach dem Tod des Ehemannes eine eigene Pension.

Im Alter verfügen Frauen nicht nur über geringeres ökonomisches, sondern auch über weniger soziales Kapital. Die höhere Lebenserwartung der weiblichen und der kriegsbedingte Rückgang der männlichen Bevölkerung tragen zur Singularisierung und zur Feminisierung des Alters bei (vgl. Amann, Anton: Ältere – Senioren – eine gewichtige Minorität? in: Wiener Seniorengesundheitsbericht, S.13. Wien 1997). So ist jede zweite Seniorin, aber nur jeder 7. Senior, verwitwet. 83% der alleinlebenden alten Menschen sind Frauen (vgl. Findl, Peter: Demographische Strukturen und Trends, in: Wiener Seniorengesundheitsbericht. Wien 1997).

Pensionistinnen pflegen weniger häufig soziale Beziehungen als jüngere Frauen. Dadurch reduzieren sich auch ihre Möglichkeiten, Stress und Belastungen durch zwischenmenschliche Kontakte zu verarbeiten. Über 75jährige Wienerinnen verfügen im Vergleich zu den Männern über ein geringer ausgeprägtes soziales Netz, gleichwohl im Alter bei beiden Geschlechtern die Zahl sozialer Kontakte durch Verlust von Partner, Angehörigen und FreundInnen oder nach Diagnose einer chronischen Krankheit deutlich schrumpft. 10 Prozent der Seniorinnen ab 75 treffen keine FreundInnen und Bekannten mehr (vgl. Freidl W., Stronegger W., Neuhold Ch: Lebensstile in Wien, hrg. von der Stadt Wien. Wien 2003 S.218- 223).

Psychische Beschwerden treten vor allem im höheren Alter gehäuft auf. Im Bericht „Psychische Gesundheit in Wien“ heißt es dazu: „Besonderen Belastungen unterliegen alte Menschen, insbesondere ältere Frauen. Sie leben überdurchschnittlich häufig unter schwierigen finanziellen Bedingungen, leiden unter mangelnder körperlicher Fitness und sind wenig mit ihrem Leben zufrieden. Belastende Lebensereignisse spielen bei ihnen ebenfalls eine nicht unerhebliche Rolle“ (vgl. Urbas, Elfriede: Psychische Gesundheit in Wien. Subjektives Empfinden

und psychosoziale Faktoren, hrg. von der Stadt Wien. Wien 2004, S. 93). Jede vierte Frau ab 75 (25,1 Prozent) fühlt sich „oft“ oder „gelegentlich“ als Opfer ungerechter Behandlung, was als Folge der ökonomischen Deprivation alter Frauen gewertet werden kann (ebd. S. 107). Die Lebenszufriedenheit steigt in der Phase nach der Pensionierung und sinkt mit zunehmendem Alter bei Frauen über 75. Geringere Lebenszufriedenheit kann psychische Beschwerden hervorrufen. 40 Prozent der über 75jährigen Frauen leiden unter Schlafstörungen. Starke Schlafstörungen können auch Ausdruck niedriger Lebenszufriedenheit, sozialer Isolation oder schlechter körperlicher Verfassung sein (ebd. S. 55).

Das Gesundheitsbewusstsein der Wienerinnen steigt mit dem Alter – Frauen ab 75 zeichnet ein sehr positives Gesundheitsverhalten aus, so achten fast 80% in dieser Altersklasse auf gesunde Ernährung. Hingegen nimmt die körperliche Aktivität bei alten Frauen deutlich ab (vgl. Freidl W., Stronegger W., Neuhold Ch: Lebensstile in Wien, hrg. von der Stadt Wien. 2003 S.142 ff).

Ab dem 60. Lebensjahr lassen Frauen in größeren Zeitabständen eine Mammografie vornehmen, bei fast einem Drittel der über 74jährigen Wienerinnen liegt das letzte Brustströntgen länger als drei Jahre zurück; 23,7% haben sich noch nie einer derartigen Untersuchung unterzogen (ebd. S. 177).

Keine Chancengleichheit für ältere Frauen

Die ökonomische Situation:

Das gegenwärtige Pensionsversicherungssystem lässt viele Versorgungslücken für Frauen offen (geschiedene Frauen, Vollhausfrauen). Der Anteil der Frauen, die mit einer Mindestpension aufgrund von Berufsunterbrechungen und geringem Ausbildungsniveau auskommen müssen, ist bei den heute 60 Jährigen und älteren, sehr hoch.

Mangelnde Mobilität:

Für die heute alten Frauen ist weder der Besitz eines Führerscheines noch der eines Autos eine Selbstverständlichkeit. So sind sie auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen und dies benötigt ungleich mehr Zeitaufwand, besonders wenn Frauen am Land leben.

Individuelle Barrieren:

Gesundheitliche Einschränkungen, plötzliche Krankheiten aber auch mangelndes Selbstwertgefühl und Unkenntnis über die eigenen Fähigkeiten und Stärken sind ein Anlass zu Rückzug.

Zeitressourcen sind meist anderweitig gebunden:

Auf Frauen, die sich ihrer Pensionierung nähern, warten meist schon vielfältige Hilfsaufgaben. Es werden die eigenen Kinder unterstützt, indem die Aufsicht der Enkelkinder übernommen werden. Fallen diese Hilfsaufgaben weg, finden sich zahlreiche Freiräume, in der frau endlich das tun kann, was Spaß macht sowie endlich ohne Verpflichtungen und Zeitdruck zu sein.

Blockade durch etablierte parteinahe Seniorenorganisationen:

Das Überengagement von männlichen Funktionären wirkt lähmend und es zeigt sich immer wieder, dass in den etablierten Seniorenorganisationen zwar die Mehrheit der Mitglieder Frauen sind, dass in den Themenführerschaft jedoch von den Männern ausgeht.

Wenig Erfahrung, etwas bewegen zu können:

Da die heutige ältere Frauenorganisation in Kindheit und Jugend eine Sozialisierung des Dienens und Helfens im Hintergrund erlebte, ist es mit ungeheuren Schwierigkeiten verbunden, hier einen Bewusstseinswandel einzuleiten.

Wenig Vorbilder und gesellschaftliche Unterstützung:

Wenn Neues gewagt werden soll, dann wird Unterstützung notwendig und es müssen vor allem ältere Frauen sein, die sich mutig und sichtbar für die Themen der älteren Frauen einsetzen. Gerade hier liegt ein großes Defizit vor.

Wenig Engagement von Funktionsträgerinnen:

Frauen, die älter als 50 sind und politische Funktionen inne haben, sind eher nicht bereit, sich mit den Fragen des Älterwerdens auseinander zu setzen. Es sei denn, es gehört zu ihrem Aufgabengebiet.

Jugendkult:

Der herrschende „Jugendwahn“ steht einerseits einer konstruktiven Auseinandersetzung mit der Jugend im Weg und wirkt andererseits lähmend auf das Aktivierungspotential älterer Frauen.

(Rosemarie Kurz, Expertinnen-Workshop: Die Lebenssituation älterer Frauen in Österreich und in Europa: Wissen und Wissenslücken, 11. April 2005)

Aktuelle Projekte des Wiener Programms für Frauengesundheit zum Thema Alter und Frauen:

- Erinnerungstheater für Frauen ab 50

Der Workshop „Erinnerungstheater – Empowerment für Frauen ab 50“ ist ein Pilotprojekt. Es gilt auszuloten, inwieweit die kreative Reflexion in der Gruppe und ein versöhnlicher Umgang mit der eigenen Biographie zu einer Steigerung des sozialen und psychischen Wohlbefindens und somit zur Stärkung wichtiger Gesundheitsressourcen der Teilnehmerinnen beiträgt.

- Harninkontinenz „Alles unter Kontrolle“

Die Ziele des Projekts sind:

- Information der Frauen über Prävention und Therapie
- Enttabuisierung des Thema Inkontinenz
- Sensibilisierung der niedergelassenen ÄrztInnen, v.a. der Allgemeinmedizin, Gerontologie, Urologie, Gynäkologie; Sensibilisierung des Pflegepersonals
- Das Service der Kontinenzberatung bekannt zu machen
- Beckenbodentraining in den Gesundheits- und Sozialzentren anzubieten
- Beratungseinrichtungen vorzustellen

Links:

- **Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen**

www.bmsg.gv.at

- **Projektplattform Sophia**
www.sophia-net.org
- **nowa-InternetCafe für Frauen mit Kursen für Frauen 60+**
www.nowa.at
- **Österreichisches Senioren-Web mit der Rubrik: Frauen 50+**
www.seniorweb.at
- **Aktiv ins Alter**
www.aktivinsalter.at
- **Wiener Sozialdienste**
www.wiso.or.at

Was bietet die Frauengesundheit auf internationaler Ebene?

Ein wichtiges Thema, das sich in der internationalen Recherche findet, ist die Prävention von sozialer Ausgrenzung von alten Menschen. Angebote gegen Einsamkeit und Isolation bei älteren Frauen sind die Förderung von Lebens- Interessens- und Wohngemeinschaften von Frauen im Alter, als auch der Generationenaustausch - Jung trifft Alt, z.B. in Form von Schulprojekten, wie auch die Einführung einer so genannten Seniorenbörse, wo SeniorInnen Dienstleistungen anbieten, was zu einer Aktivierung im Alter einlädt und das große Potential alter Menschen nutzt.

Ein Länderübergreifendes Projekt (Ö, D, I) zur Vorbeugung der sozialen Ausgrenzung von alten Menschen ist „MEPESE“ (http://www.compass-org.at/netautor/napro4/appl/na_professional/parse.php3?mlay_id=20&mdoc_id=97), wo präventiv gegen Ursachen sozialer Ausgrenzung bei älteren Menschen gearbeitet wird.

In Deutschland bietet das Forum Seniorenarbeit NRW allgemeine Beratung und Prävention, Freizeitgestaltung, Beschäftigung, Engagementförderung und Wohnen im Alter an. Auch das Konzept von „Jung hilft Alt / Stark hilft schwach“ findet in Deutschland Beliebtheit. Weiters bietet der DRK Dachverband Parchim ein Senioren-Fitness-Projekt, der Seniorentreff einen Gesprächskreis „Gesunde Ernährung – Gesundes Leben“ und ERGO – Neue Frauenwege ins Alter fördert Lebens-, Interessens- und Wohngemeinschaften von Frauen im Alter.

In den USA wird mit Hilfe von Initiativen durch die Older Women´s League auf die Bedürfnisse von alten Menschen mit psychischen Erkrankungen bewusst gemacht und öffentlich aufmerksam gemacht, dass psychische Erkrankungen bei älteren Menschen behandelt werden müssen.

Weiters bietet die amerikanische „The Healthy Aging Campaign“ Informationen zur Verbesserung der körperlichen, mentalen, sozialen und finanziellen Fitness für Erwachsene über 50 Jahre an.

Eine ganzheitliche Gesundheitsförderung im Alter umfasst: gesunde Ernährung und körperliche Aktivität im Alter, sowie psychosoziales Wohlbefinden im Alter.

Auch die Kanadier sehen die Ernährung für Seniorinnen als sehr wichtig (Enhancing Seniors Nutrition: From Awareness to Action).

Weitere Gesundheitsthemen, die Frauen auch besonders im Alter betreffen sind Missbrauch (Angebot eines Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen, CH / New Horizons, Can.), Medikamentenprobleme bei isolierten unabhängig-lebenden Seniorinnen (National Population Health Fund, Can.) und Sturzprävention (National Population Health Fund, Can. / Preventing Falls and Subsequent Injury in Older People, GB / National Falls Prevention for Older People Initiative, Aus.).

Deutschland:

- **15 Regeln für gesundes Älterwerden**
<http://www.who-tag.de/1999/Regeln/regeln.html>
- **Fitness-Zuhause mit Tai Chi Chuan/Taijiquan/Taiji und Qigong**

Gesundheitsprogramme für die ältere Generation

<http://www.fitness-zuhause.de/>

- **Forum Seniorenarbeit NRW**
<http://www.forum-seniorenarbeit.de/>
- **Jung hilft Alt / Stark hilft Schwach**
<http://www.senioren-informations-zentrale.de/>
- **Aktive Senioren Leipzig**
<http://www.aktive-senioren-leipzig.de/>
- **ERGO - Neue Frauenwege ins Alter**
<http://www.senioren-initiativen.de/sini.html>
- **Aktive Gesundheitsförderung im Alter**
<http://www.bmfsfj.de/Politikbereiche/aeltere-menschen.did=20856.html>
- **Netzwerk im Alter – Albatros e.V. – Berlin**
<http://www.netzwerkimalter.de/>
- **Vierte Lebensphase – Stuttgart**
<http://www.altenhilfestrukturen.de/home.htm>

- **Migration und Alter**
<http://www.bz.nuernberg.de/lernenderegion/i0505.htm>
- **Aktive Generation 55 Plus**
<http://www.abethur.de/inhalt10.html>
- **Das Haardt-Projekt - Ein Sicherheitstraining für Seniorinnen**
<http://www.axel-osche.de/gsb/pdf/frauengf.pdf>
- **Frauen im Alter – die heimliche Mehrheit**
<http://www.mypage.bluewin.ch/hoepf/fhtop/fhalter1K.html>

Schweiz:

- **Alt sein in Zürich – Alterskonzept**
<http://www4.stzh.ch/kap06/alter/download/Alterskonzept1.pdf>
- **Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen**

[http://www.sz.pro-](http://www.sz.pro-senectute.ch/dienstleistungen/index.cfm?art=1.4#selbstverteidigung)

[senectute.ch/dienstleistungen/index.cfm?art=1.4#selbstverteidigung](http://www.sz.pro-senectute.ch/dienstleistungen/index.cfm?art=1.4#selbstverteidigung)

England:

- **Preventing Falls and Subsequent Injury in Older People**
<http://www.york.ac.uk/inst/crd/ehc24.pdf>
- **The Health Promotion Action Plan for Older People in Wales**

<http://www.cmo.wales.gov.uk/content/publications/consultations/action-plan-consultation-e.pdf>

Skandinavien:

- **Attempted suicide in the elderly: A case-control study**
<http://www.fas.forskning.se/en/project/showCasePrinterFriendly.asp?ID=7862>
- **Living Conditions of Women 50+ in Sweden**
<http://www.own-europe.org/meri/pdf/article-sweden-eng.pdf>

USA:

- **The AGS Foundation for Health and Aging**
<http://www.healthinaging.org/about/initiatives.php>
- **Older Women´s League**
<http://www.owl-national.org/currentinitiatives/index.html>
- **The Healthy Aging Campaign**
<http://www.healthyaging.net/>
- **National Policy and Resource Centre on Nutrition and Aging**
http://www.fiu.edu/~nutreldr/STEPS_Program/STEPS_home.htm
- **Senior Wellness Project**
<http://www.seniorservices.org/wellness/wellness.htm>
- **Young at Heart – Tips for Older Adults**
http://win.niddk.nih.gov/publications/young_heart.htm

Kanada:

- **Enhancing Seniors Nutrition: From Awareness to Action**
http://www.nin.ca/public_html/Publications/Other/seniors_1998_summ.html
- **The Health Of Senior Women** – Health Canada
http://www.hc-sc.gc.ca/english/pdf/womens/facts_seniors.pdf
- **Seniors Well Aware Program (SWAP)**
<http://www.vch.ca/swap/>

Australien:

- **National Falls Prevention for Older People Initiative**
<http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/National+Falls+Prevention+for+Older+People+Initiative-1>
- **Aged Care in Victoria**
<http://www.health.vic.gov.au/agedcare/maintaining/index.htm>

Neuseeland:

- **Ageconcern**
<http://www.ageconcern.org.nz/>

Stand: 12 / 2004