Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (1999)
Heft: 3

Artikel: Mentale Mobilität im Alter
Autor: Mezger, Martin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-787995

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Nur keine Panik!
Anlässlich der Stiftungsversammlung von Pro Senectute Schweiz sagte die Bundespräsidentin Ruth Dreifuss laut und deutlich, dass es niemals Sinn und Zweck der 11. AHV-Revision sein könne, die Renten zu kürzen. Eine einmalige und typisch schweizerische Aussage. Die Präsidentin eines europäischen Staates getraut sich, das Wort Rentenkürzung überhaupt in den Mund zu nehmen.

Beim berühmten Pakt Schöder-Blair, wo mehrere Revisionen des europäischen Sozial-Systems geplant sind, wird dieses Wort nie erwähnt. Die französische Regierung umgeht dieses Thema ebenfalls und will das Finanzierungsproblem der Renten durch Verlängerung der Beitragszahlungen, Besteuerung des Vermögens etc. in den Griff bekommen.

Pierre Aeby

Was die Finanzierung der AHV betrifft, ist die öffentliche Meinung oft strapaziert und irregeleitet worden. Der Beweis dafür? Selbst während der neunziger Jahre ist die Summe der eingegangen AHV-Beiträge gestiegen. Allein eine leichte Erhöhung der Löhne würde genügen, um die Finanzierung der AHV ohne weitere Zuschüsse sicherzustellen. Mit einer flexiblen Alterslimite, abgestuft nach Einkommen, wäre die Finanzierung der AHV sogar auf längere Sicht sichergestellt. Lassen wir uns also nicht verunsichern durch eine Propaganda, die die Solidarität zwischen den Generationen gefährdet!

Mit freundlichen Grüssen

Pierre Aeby
stv. Direktor Pro Senectute Schweiz

Thema

Mentale Mobilität im Alter

Eine neue Initiative von Pro Senectute befasst sich mit dem Gedächtnis. Sie will die mentale Mobilität im Alter fördern.

Wir alle machen – wenn wir nicht mehr ganz jung sind – von Zeit zu Zeit die Erfahrung, dass uns ein Name nicht gerade einfällt, dass wir das treffende Wort für einen Moment suchen müssen... Im Englischen gibt es dazu einen Ausdruck, der – verständnisvoll und treffend zugleich – umschreibt, um was es geht: *a senior moment.*

Dieser *senior moment* ist der kleine Augenblick in unserem Alltag, der etwas an uns heranträgt, das später im Leben einmal grösseres Gewicht und grössere Bedeutung bekommen kann – wohlverstanden: bekommen kann, nicht bekommen muss. Alles andere, als uns selbst und unseren Nächsten diesen kleinen «Aussetzer» lächelnd zu verzeihen, wäre falsch. Würden wir eine Geschichte daraus machen, wir würden viel mehr daraus machen, als nötig ist...

Ein *senior moment* ereignet sich – zugegeben: manchmal im dümmsten Moment – und wir können schmunzeln und ihn gleich wieder vergessen. Dass er sich aber ereignet, dieser kleine Moment mit seiner kleinen Gedankenlücke, kann ein Hinweis darauf sein, wie wichtig unser Gedächtnis ist – wieviel Lebensqualität wir ihm tagtäglich verdanken.

Gedächtnis bedeutet Lebensqualität

Die Initiative von Pro Senectute hat in erster Linie die Lebensqualität älterer Menschen im Auge. Aus der täglichen Arbeit mit älteren und alten Menschen wissen wir, wie wichtig die *mentale Mobilität* ist – wichtig für die Selbständigkeit, wichtig für das Selbstwert-

gefühl, wichtig für die gesellschaftliche Integration, wichtig für das ganze Leben!

Wir wissen aber auch, wieviele Ängste sich mit dem Thema verbinden, gerade heute, wo das Stichwort «Alzheimer» in aller Munde ist: Ängste, die berechtigt sind – und Ängste, die unberechtigt sind. Und wir wissen, dass die mentale Mobilität nicht einfach Schicksal ist, sondern sich beeinflussen lässt – und zwar positiv!

Pro Senectute hat deshalb – zusammen mit ausgewiesenen Fachleuten – die Initiative Mentale Mobilität ergriffen. Die Stiftung möchte möglichst viele Menschen, die so in der «Gegend» des AHV-Alters sind, erreichen und ihnen nahelegen, ihre eigene geistige Beweglichkeit wirklich zu beachten und tatkräftig zu fördern.

Ohne Angst soll das vor sich gehen: Einfach so, wie man auch sonst aufmerksam ist gegenüber seinem Körper sowie der eigenen Gesundheit. Ein gelegentlicher Check-up hilft, so sind wir überzeugt, die nötige Klarheit zu schaffen.

Geistige Fitness: so wichtig wie körperliche

Vom kleinen *senior moment,* den praktisch alle kennen und der absolut harmlos ist, bis zu einer schweren Demenz-Erkrankung, die das Leben der Betroffenen massiv beeinträchtigt, spannt sich ein *sehr weiter Bogen* – und es ist keineswegs so, dass das eine zum andern führen muss. Der *senior moment* ist vielleicht ein erstes Zeichen des eigenen Älterwerdens, aber keineswegs ein sicherer Vorbote einer Alzheimer-Erkrankung.

Beides aber – die Erfahrung von kleinen Gedankenlücken im Alltag *und* das Wissen um die Möglichkeit schwerer Demenzerkrankungen – sollte zum gleichen Schluss führen: zu einer erhöhten Aufmerksamkeit gegenüber der eigenen mentalen Mobilität.

Erhöhte Aufmerksamkeit soll aber *nicht* heissen: Aufgeregtheit. Dazu gibt es keinen Grund! Erhöhte Aufmerksamkeit heisst: Wissen, dass geistige Fitness wichtig ist, insbesondere im Alter – ebenso wichtig wie körperliche Fitness. Und dass diese Fitness gefördert und trainiert werden kann – noch lange nach dem Eintritt ins AHV-Alter. *MZ*

Gedanken-Sprung

Pro Senectute möchte mit der Initiative *Mentale Mobilität* Aufmerksamkeit für die Bedeutung des Gedächtnisses im Lauf des Älterwerdens schaffen.

■ Die erste wichtige Botschaft heisst: Das Gedächtnis kann *trainiert* werden. Wer sein Gedächtnis übt, wer ihm tagtäglich zu tun gibt, kann lange gute Gedächtnisleistungen erzielen – selbst bessere Leistungen als jüngere Menschen, die nicht besonders auf ihre mentale Mobilität achten. Gedächtnisabbau ist nicht einfach Schicksal!

■ Und die zweite wichtige Botschaft heisst: Wer unsicher ist betreffend die eigene mentale Mobilität, soll sich *frühzeitig* bei seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt zu einem Checkup melden. Die Betonung liegt dabei auf dem Wort frühzeitig. Sollte nämlich tatsächlich eine ernsthafte Erkrankung vorliegen, erhöht der rechtzeitige Einsatz einer Behandlung die Chancen deutlich, die Unabhängigkeit der Patientin oder des Patienten verlängern zu können.

Die Broschüre «Gedanken-Sprung» zur Pro-Senectute-Initiative *Mentale Mobilität* kann – auch in grösseren Mengen zum Abgeben und Verteilen – gratis bezogen werden bei Pro Senectute Schweiz (Adresse siehe Seite 8). Sie ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erschienen. Ein Exemplar liegt diesem PS-Info bei.