

Forum 1

Jung + Alt = gesund?



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gliederung/Übersicht

1. Situation demographischer Wandel
2. Situation Senioren
3. Situation Kinder/Jugendliche
4. Kontakt zwischen Jung und Alt
5. Jung und Alt – Austauschmöglichkeiten
6. Beispiele aus anderen Bereichen



1. Situation demographischer Wandel



1. Situation demographischer Wandel

- die demographische Entwicklung in Deutschland ist durch eine **deutliche Alterung der Gesellschaft** charakterisiert
- **3 Faktoren** beeinflussen die Bevölkerungsstruktur: Geburtenrate, Sterberate und Migration
- Prognose: 2060 soll **jeder Dritte mindestens 65 Jahre** alt sein (Vergleich: nur jeder 6. unter 20 Jahren)

Quellen:

© GeroStat, Deutsches Zentrum für Altersfragen, Berlin. DOI 10.5156/GEROSTAT;
Bundeszentrale für politische Bildung



2. Situation Senioren



2.1 Wohn/Lebenssituation

- mit steigendem Alter nimmt die **Zahl der Alleinlebenden** und der in Alters- oder Pflegeheim Versorgten zu
- Senioren haben eine **flexiblere Zeiteinteilung**, aber auch traditionelle Verhaltensweisen

Quelle: DZA – Deutsches Zentrum für Altersfragen



2.2 Vereinsamung

- **Ursachen** für Einsamkeit im Alter:
 - Übertritt vom Erwerbsleben in das Pensionsalter, Verwitwung, Entfamilisierung, gesundheitliche Einschränkungen
- **Häufigkeit:**
 - Bei Frauen und Männern gleich häufig
- **Folgen** (für die Gesundheit):
 - Einsamkeit wird mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht und erhöht die Mortalität

Quelle: <https://de.statista.com/themen/172/senioren/>



2.3 Haushalts-/Ernährungssituation

- **Großteil** der Senioren kocht **täglich**
→ ca. 66% davon kochen gerne
- Frauen über 65 Jahre: 82 % bereiten sich fast **täglich eine warme Mahlzeit** zu (Männer 61%)
- Zum Vergleich:
Frauen unter 30 Jahre: knapp 40 % kochen täglich
(Männer 31%)

Quelle: Ernährungsreport 2018 und <https://www.dge.de/presse/pm/wer-kocht-denn-in-deutschland/>



2.4 Gesundheitliche Situation

- Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung (83 Millionen) liegt der Anteil der pflegebedürftigen Senioren bei ca. 2,9 Millionen
- die Zahl wird weiter steigen
- ab 75 Jahren nehmen Erkrankungen zu

Quelle: DZA – Deutsches Zentrum für Altersfragen



3. Situation Kinder/Jugendliche



Allgemeiner Gesundheitszustand

- Anhand der Elternangaben haben 95,7 % der Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 17 Jahren eine **sehr gute oder gute Gesundheit**.
- Positive Einschätzung der Eltern ist umso besser, je höher der **Sozialstatus ist** (siehe KIGGS Welle 2)



3.1 Umgang mit Medien

- Kinder und Jugendliche wachsen heutzutage ganz **selbstverständlich mit digitalen Medien** auf
- Technik ständiger Begleiter der **Pubertät**
- Lebensalltag zu vielen Teilen online

Quelle: www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/Grunddaten_Jugend_Medien.pdf



3.2 Bewegungszustand

- **Bewegung** spielt eine wichtige Rolle in der Entwicklung eines Kindes
- Durchschnittlich 7 h werden am Tag im **Sitzen** verbracht
- Mehr als **80% der deutschen Jugendlichen** bewegen sich zu **wenig**
- Besonders im Alter zwischen 11 und 15 Jahren wird Bewegung vernachlässigt
- **Schulsport** ist bei Weitem **nicht ausreichend**

Quelle: KiGGs und MOMO-Studie



3.3 Ernährungskompetenzen

- **Berufstätigkeit** der Eltern führt dazu, dass immer weniger z.H. gekocht wird
- Kinder verlieren den Bezug zu Lebensmitteln (**Herkunft und Verarbeitung**)



4. Kontakt zwischen Jung und Alt



4. Kontakt zwischen Jung und Alt

- **Senioren** mit Kindern und **Enkelkindern** haben i.d.R. **mehr Kontakt** zu Kindern als kinderlose Senioren
- Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln hat sich in den letzten Jahren gewandelt → **besser als jemals zuvor**
- Wenn keine eigenen Enkel bzw. Großeltern eher kaum bis kein Kontakt zu Kindern/Jugendlichen bzw. Senioren vorhanden

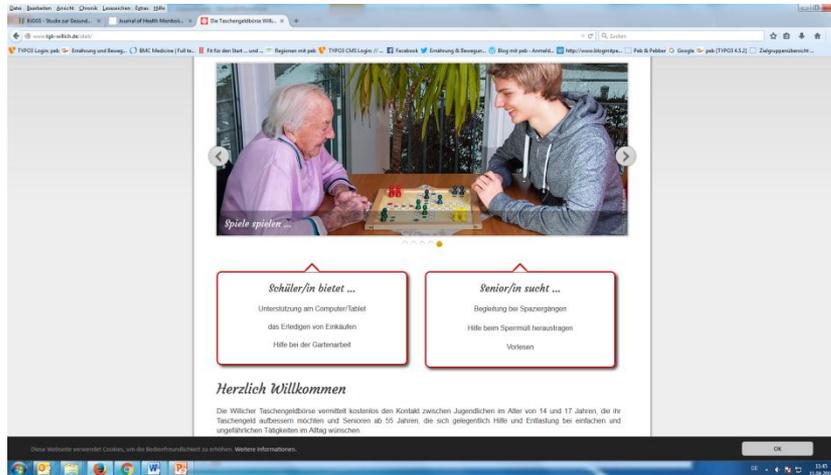


5. Jung und Alt – Austausch-Beispiele



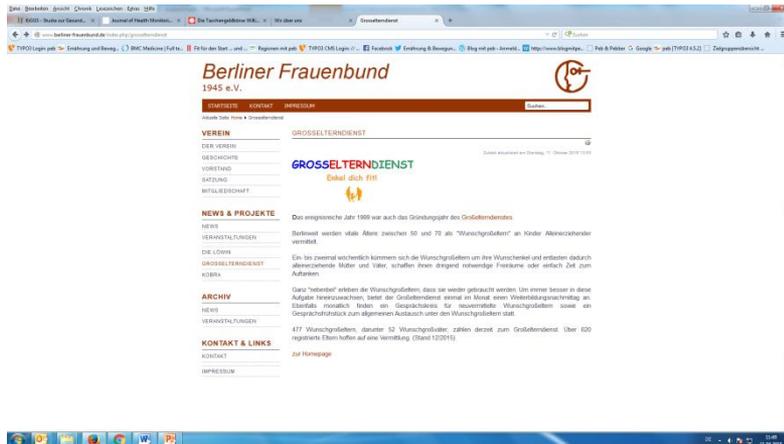
Beispiele

- **„Willicher Taschengeldbörse“:**
Kontaktstelle zum Austausch von Unterstützung zwischen Jugendlichen und Senioren



Beispiele

- **Rent a Oma:**
Großelterndienst beim Berliner Frauenbund
- Vermittlung von "Wunschgroßeltern" an Alleinerziehende



Beispiele

- **Vorlesepatenschaft:**

Partner sind bspw. Kita-Träger, Stiftung Lesen, Bibliotheken, Unternehmen u.v.m.



Beispiele

- **GenerationenGarten:**
„BEROLINA-GenerationenGarten“: Hier gärtnern ältere Mitglieder gemeinschaftlich mit den Kindern der benachbarten Kitas



Beispiele

- „Wohnen für Hilfe“ (Vorbild Wohnpartnerschaft GB)



6.2 Sharingkultur

- Couchsurfing
- Join My Meal
- u.v.m.



6. Youtube – Life Hacks/DIY

- **Life Hacks:**
z.B. wie faltet man T-Shirts, Fleckenentfernung, usw.
- **DIY:**
z.B. Gurken einmachen, Marmelade selber kochen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages