

50 AUFWÄRTS

AUSGABE 01/2020

INFORMATIONEN DER GRÜNEN GENERATION PLUS



WER HAT (KEINE) ANGST VOR DER PFLEGE?

Wie ein Damoklesschwert hängt das Thema Pflege über dem weiblichen Teil der Gesellschaft. Waren es bislang Kinder, die Frauen in ihrer beruflichen Entwicklung einbremsen, so kommt das Thema Pflege nun hinzu. Die Politik rechnet mit dem Töchterpotential. So wie in Corona-Zeiten auch offensichtlich wurde, dass die Gesellschaft mit dem Betreuungspotential der Mütter rechnet.

Die jungen Menschen scheinen diese unterschiedlichen Erwartungen der Gesellschaft auch zu kennen: „Die wissen, dass wir die Arschkarte gezogen haben!“, so eine junge Kollegin. Mit „die“ waren ihre Studienkollegen gemeint, die in einer Bierrunde offen darüber sprachen, dass sie mal mehr verdienen würden und wie schwierig es für junge Frauen sein würde,

die Kinderphase beruflich unterzubringen. Und wie leid ihnen dies tue, aber es sei ebenso. „Die wissen, dass sie das Thema ignorieren können. Aber nicht mit uns, wir kriegen einfach keine Kinder!“, so der wütende Rückschluss meiner jungen Kollegin. Die zunehmende Kinderlosigkeit der Gesellschaften zeigt, dass diese Drohung der jungen Frauen auch umgesetzt wird.

Aber wie ist das mit der Pflege?

Keine Eltern zu kriegen geht nicht! Und ist es nicht geradezu unsolidarisch darüber zu sprechen? Was haben die Eltern, Großeltern nicht alles für die jüngere Generation getan? Sie haben viel-

leicht beim Wohnkauf geholfen, bei der Betreuung der Enkel*innen. Alles ganz uneigennützig. Und dennoch wissen wir: Emotionale Schulden wiegen in Familiensystemen schwer.

Plötzlich oder schleichend trifft das Thema die Frauen. Wer die finanziellen Möglichkeiten hat, der lässt pflegen/betreuen. Auch hier wird das Thema 24-Stunden-Betreuung über die Frauen abgehandelt. Die eine Frau kann sich „loskaufen“, die andere aus Osteuropa finanziert ihre Existenz damit. Das Thema geht von den reicheren zu den ärmeren Frauen. Wann wird es bei den Männern ankommen?

Vielleicht müssen wir anfangen, solche Fragen öffentlich zu stellen? „Wir“, die mittelalten Frauen, die nicht pflegen wollen oder können. Auch weil wir keine Ausbildung im Pflegebereich haben. Aber auch, weil uns allein der Gedanke an manche Dinge überfordert. Ein eingekotetes Kleinkind zu säubern hat uns als Mütter Überwindung gekostet. Wieso sollte dies bei unseren Eltern leichter gehen?

Und was ist mit dem Anspruch der Menschen, die gepflegt werden, auf professionelle gewaltfreie Pflege? Die Gesellschaft schweigt, die Politik rechnet, die Frauen pflegen.



[] **LAbg. Sandra Schoch**
Sprecherin für Frauen
und Gleichstellung,
SeniorInnen und Soziales

BUCHTIPP

Zieht euch warm an, es wird heiß!

Extreme, oft tragische Wetterereignisse sind es, die uns nachdenklich auf das blicken lassen, was um uns herum geschieht: Trockenheit, Waldschäden und Waldbrände, dann wieder Platzregen mit Hagel und Sturmböen – auch die Coronakrise kann nicht verdecken, dass sich unser Klima immer schneller verändert. Wetterexperte und TV-Moderator Sven Plöger hat das komplexe Thema Klimawandel zu einem informativen und leicht lesbaren Buch verarbeitet. Er analysiert, was unser Klima bedroht, entkräftet die Argumente der Klimawandelleugner und blickt nach vorn. Lässt sich die Katastrophe noch verhindern? Und wenn ja, wie?

Weil wir viel wissen, aber nicht danach handeln, brauchen wir gültige Regeln für alle, denn die freiwilligen Verhaltensänderungen in den verschiedenen Lebensbereichen reichen nicht aus. Plöger geht der Frage nach, welche Klimaveränderungen auf uns zukommen und welche Bedeutung das Klima auf die Themen Krieg und Frieden in unserer Gesellschaft hat.

Beim Wettlauf zum Klimaziel und was jetzt zu tun ist, beschreibt er unter anderem die Bedeutung der Wälder, der Meere und der Moore, was Green Deal bedeutet, blickt auf den Stromfresser Internet, wie wir richtig einheizen und dass auch das, was wir täglich essen, von großer Bedeutung für das Klima ist. Wir leben in einer Zeit der Weichenstellung, weiterschlafen ist verhängnisvoll, es geht um „AUFWACHEN“.

Möge das Buch dazu anregen und bestärken. [Elisabeth Bösch]

Zieht euch warm an, es wird heiß!

Den Klimawandel verstehen und aus der Krise für die Welt von morgen lernen
Sven Plöger, 2020 erschienen im Westend-Verlag, 320 Seiten



**SPIELEND ALTERN
EIN LEITFADEN**

Bewahren sie Haltung. Haltung fördert den Muskeltonus, ist hilfreich im Umgang mit Emotionen und zwingt dazu, stets aufs Neue die Ethik in den eigenen Handlungen zu hinterfragen und weiterzuentwickeln. Selbstreflexion ist ein erster Schritt in Richtung Weisheit.

Tanzen sie. Tanzen erhöht die Lebensfreude, hat alle positiven Auswirkungen, die Bewegung so mit sich bringt, und lässt ihr Gehirn besser arbeiten, weil es den „Swing“ der neuronalen Verbindungen im Gehirn bestätigt. Tanzen sie, allein, zu zweit,



mit vielen. Tanzen sie weiterhin durchs Leben.

Seien sie gegenwärtig. Das Gehirn schwingt in der Taktung der Gegenwart. Abgesehen vom hohen Nutzen, den die Gegenwartigkeit für ihre Gehirnleistungen hat, üben sie sich damit auch in Achtsamkeit, was landläufig unter Meditation verstanden wird. Zudem halten sie sich so meist erfolgreich vom Grübeln und Sorgenmachen ab.

Bleiben sie Zeitgenosse, Zeitgenossin, erweitern sie ihr Weltverständnis. Nutzen sie die neuen Medien, um sich zu informieren und um ihre Kontakte zur Welt aufrecht zu halten. Schließen sie sich nicht selbst kulturell aus. Lernen sie dazu, übertreten sie ihre eigenen Denkgrenzen, bilden sie sich neue Meinungen. Reden sie mit, bringen sie sich ein. Bemü-

hen sie sich um neue Bekanntschaften und Freundschaften, speziell mit jüngeren Menschen und neuen Ideen.

Pflegen sie ihren Humor. Erweitern sie ihren Humor, besonders im Umgang mit den eigenen Unzulänglichkeiten. Freuen sie sich über jede komische Situation. Humor ist ein perfekter Verbündeter gegen den Perfektionismus. Humor verhilft zu Selbstdistanz und könnte ein weiterer Schritt in Richtung Weisheit sein.



Vereinfachen sie ihr Leben. Reduzieren sie in der ihnen entsprechenden Geschwindigkeit alles, was mehr Mühe als Freude bereitet (auch zwischenmenschlich). Vermehren sie im Gegenzug alles, was mehr Freude als Mühe mit sich bringt (auch zwischenmenschliche Kontakte). Nehmen sie Hilfe an, erleichtern sie sich den Alltag.

Rhythmisieren sie ihren Alltag. Rhythmus und Rituale sind

Stützpfeiler für die Alltagsbewältigung im hohen Alter. Legen sie sich neue, gute Gewohnheiten zu.

Finden sie eine Aufgabe anstelle von Hobbys. Eine Aufgabe verbindet sie mit der Welt und den Anderen, sie ist sinnstiftend und hält lebendig.

Schreiben sie ihre Biographie um und weiter. Die Biographie ist die Summe aller Geschichten, die wir über uns erzählen, warum wir so sind, wie wir sind. Werden diese Geschichten neu und anders erzählt, kann Vergangenheit bewältigt werden. Führen sie ein Merkbuch/(Klebe-) Tagebuch/(Film-, Foto-) Journal. Dokumentieren sie ihren Alltag, ihre Gedanken, Impulse, Ideen. Sie nehmen dadurch den Fluss der Zeit neu und anders wahr.

„Das Alter“ ist eine gesellschaftliche Übereinkunft und wird, aufgrund der demographischen Veränderung, in unserer Kultur derzeit neu verhandelt. Hinterfragen sie die medialen Aussagen dazu kritisch, erforschen sie ihre Erfahrungen und Meinungen zum Alter, entwickeln sie diese weiter und bringen sie sich in den gesellschaftlichen Diskurs zum Alter ein.

Alter und Krankheit hängen ebenso wenig zusammen wie Jugend und Gesundheit. Lassen sie sich nicht irreführen, gehen sie liebevoll und rücksichtsvoll mit sich um.

Alterswahrnehmung hängt vom Kontext ab, in dem sie zur



Sprache kommt. Jung fühlen wir uns meist im Kontakt mit den (noch) älteren Mitmenschen. Das müssen keine Familienmitglieder sein, Kontakt ist keine Pflegehaltung, sondern Seelenarbeit. Teile unserer Persönlichkeit altern unterschiedlich schnell. Pflegen sie auch ihre jungen Anteile, wertschätzen sie die Neugier und die Kreativität, über die sie dadurch verfügen.

[] **Christine Hartmann**
Stv. Obfrau



VEREINSNOTIZEN

Der Verein Generation plus Vorarlberg hatte am 14. November 2016 seine Gründungsversammlung. Finanztechnische Gründe machten es notwendig, dass aus einer bereits tätigen Arbeitsgemeinschaft ein Verein wurde. Es braucht Mittel, um unsere Ziele verfolgen zu können. In zehn Jahren werden 30 Prozent der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Auf diese demographischen Herausforderungen brauchen wir Antworten:

- Wir müssen durch ein gerechtes Pensionssystem Altersarmut abwenden, dabei steht für uns immer die Solidarität mit

der jüngeren Generation im Vordergrund. Die Ausbeutung von Mensch und Natur auf Kosten späterer Generationen muss gestoppt werden.

- Wie kann das Recht auf Pflege gewährleistet werden? Die Covid-19-Krise hat beispielsweise gezeigt, wie brüchig und unzulänglich das Konstrukt der 24-Stunden-Betreuung ist. Da braucht es eine Neuregelung.

- Die Autonomie der älteren Menschen ist uns wichtig. Dies wird gewährleistet durch barrierefreie seniorengerechte Verkehrsmittel und Wohnformen. Insgesamt ist uns die Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ein Anliegen.

samt ist uns die Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ein Anliegen.

Diese und andere Fragen, die die Lebenszusammenhänge älterer Menschen betreffen, thematisieren und diskutieren wir in Stammtischen, Vorträgen und verschiedenen anderen Informationsveranstaltungen. Dazu sind wir auch im Austausch mit den verschiedenen Dachorganisationen – im Land, im Bund und um den Bodensee. Wir entsenden Delegierte zur Generation plus Österreich, in den Landesseniorenrat und zur Seniorenplattform Bodensee und bringen die jeweiligen Inputs in unsere Ortsgruppen ein.

Auch das Gesellige kommt in unseren geführten Wanderungen nicht zu kurz. Wir freuen uns über neue Mitglieder, die wir mittels Newsletter über unsere Aktivitäten informieren.

[] **Marie-Rose Rodewald-Cerha, Obfrau**



foto: Gplus Vorarlberg

Mitglieder der Gplus als Gäste bei einer Vorarlberger Landtags-sitzung im Mai 2019

JA, ICH WILL ...

KONTAKT

Die Anmeldung zu unserem Newsletter erfolgt unter **gplus.vorarlberg@gruene.at**.

Wir freuen uns über Deine Anfrage!

IMPRESSUM

Die Grünen - Generation plus Vorarlberg
Deuringstraße 3, 6900 Bregenz

Telefon: 05574/ 47488

E-Mail: gplus.vorarlberg@gruene.at

Web: generationplus.gruene.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Marie-Rose Rodewald-Cerha

Redaktion: Mag.^a Sabine Traxler

Layout: Mag.^a Martina Traxler

Auflage: digital