

Mitarbeitenden-flashlight_11

Demographischer Wandel und Älter Werden



Dr. Anne Katrin Matyssek

VISANA
Rundum gut betreut.

*Liebe Senioren und Seniorinnen von morgen,
liebe Jugendliche von gestern, in diesem 11.
flashlight geht es ums Älter-Werden. Sind Sie
heute schon älter geworden?*



Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

- Eine Kollegin war längere Zeit erkrankt. Als sie an den Arbeitsplatz zurückkehren möchte, ist ihr Platz verschwunden. Daraufhin meint ein Kollege: „Wir haben gedacht, du kommst nicht mehr wieder, du bist ja schon fast 60.“
- Ein Kollege will sich zur Fortbildung anmelden. Die Personalentwicklerin sagt: „Ich sehe gerade, Sie sind ja schon 55 – da muss ich erst mal Ihrer Führungskraft Rücksprache halten, ob die meint, dass sich das bei Ihnen noch lohnt.“

Beide Fälle sind tatsächlich passiert – einfach weil es anscheinend immer noch zahlreiche Vorurteile gegenüber älteren Beschäftigten gibt. Wobei – wann ist man „älter“? In manchen Kommunen gibt es bereits einen „Arbeitskreis 35+“ ...

Diese Gesundheitspost handelt vom demographischen Wandel, vor allem aber von uns allen, die wir Tag für Tag älter werden und trotzdem arbeitsfähig bleiben wollen. Sie finden hierin Tipps für Ihre persönliche körperliche, psychische und zwischenmenschliche Altersvorsorge.

Vorurteile sind weit verbreitet



Schon dieser Eingangswitz zeigt, dass das „Alt-Werden“ bei uns negativ besetzt ist. Das ist schade. Und es wird auch der Art und Weise, wie wir heute älter werden – nämlich ganz anders als unsere Grosseltern – nicht gerecht: Denken Sie nur an Katja Ebstein, den verstorbenen Udo Jürgens oder Johannes Heesters. Noch mit weit über 100 Jahren hat Letzterer mehrmals pro Woche Schauspiel- und Gesangsunterricht genommen! Er hat also viel dafür getan, so fit zu bleiben. Der demographische Wandel und die Verschiebung des Renteneintrittalters bringen es mit sich, dass wir auch mit 66 ½ Jahren noch arbeiten werden.

WIE wollen Sie eigentlich alt werden?

Bestimmt geht es Ihnen so wie den meisten Menschen: „gesund und fit“. Viele sagen zusätzlich: selbständig, finanziell abgesichert, mit vielen Freunden und Bekannten, engagiert, aktiv, mit Freude am Leben.

Und was tun Sie heute schon dafür, dass das klappt?

Das Alter ist die Ernte dessen, was in den Jahrzehnten davor gesät wurde.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Die folgenden **Mini-Tipps** für
gesundes und fittes Älter-Werden
können Sie direkt in dieser Woche
ausprobieren:



1. ■

Für Ihre körperliche Gesundheit

können Sie auch am Arbeitsplatz viel tun. Es sind eben die vielen kleinen Dinge, die uns fit halten, abgesehen vom Sport nach Feierabend: die Flasche Wasser aus dem Schreibtisch, öfter mal aufstehen bzw. den Stehtisch hochfahren, die Treppe statt des Aufzugs nehmen, auf ausgewogene vollwertige Ernährung achten, gut lüften.

2. ■

Für Ihre psychische Gesundheit

ist es wichtig, dass Sie sich immer wieder Pausen gönnen und das Um- und Abschalten in den Erholungsmodus üben. Den Akku aufladen, indem Sie richtig auf Distanz gehen, gedanklich und idealerweise auch räumlich. Gönnen Sie sich in Ihrem Privatleben immer mal wieder Ich-Zeit – also Zeit, in der Sie sich nur um Ihre eigenen Bedürfnisse kümmern. Zeigen Sie Körper und Seele, dass Sie sie Ernst nehmen und sie pflegen.

3. ■

Für Ihre soziale Gesundheit

sind die Kolleginnen und Kollegen ganz wichtig. Ein Freundeskreis und eine erfüllende Partnerschaft sowie Ihre Familie insgesamt spielen natürlich auch eine wichtige Rolle. Aber Sie verbringen eben oft auch viel Zeit im (Arbeits-) Kollegenkreis. Pflegen Sie ein gutes Betriebsklima (Basis-Tipp: öfter mal mit unterschiedlichen Leuten zum Essen gehen).

WEITERE KONKRETE TIPPS ZUM LANGFRISTIGEN SICHTHALTEN-FÜR-DIE-ARBEITSWELT:

- Fragen Sie sich heute schon 4 x jährlich, wie Ihr Leben in 10, 20, 30 Jahren aussehen soll – und was Sie dazu tun, dass das klappt.
- Bilden Sie sich fort und weiter. Bleiben Sie nicht stehen. Mit allem, was Sie lernen, tragen Sie zur Erhaltung Ihrer „Employability“ bei („Beschäftigungsfähigkeit“).
- Machen Sie sich klar, dass sich unsere Kompetenzen verschieben, aber nicht abbauen. Heute bringt Sie viel weniger aus der Ruhe als noch vor 10 Jahren, stimmt's?
- Pflegen Sie ein positives Bild vom Älterwerden. Orientieren Sie sich bewusst an Menschen, die in Würde altern und im Verhältnis zu anderen „alten Menschen“ energiegeladener durchs Leben gehen.
- Tragen Sie mit dazu bei, dass Vorurteile gegenüber älteren Kolleginnen / Kollegen abgebaut werden, indem Sie auf deren Kompetenzen hinweisen.

*Das Thema des nächsten flashlight:
Mikropausen.*

Ihnen eine gute Zeit bis dahin!

