

# Inhalt

	<b>Einige Fragen zur Einleitung</b>	9
<b>1</b>	<b>Alt werden – alt sein</b>	13
1.1	Das Alter	13
1.2	Zahlen	18
1.3	Betreuung und Begleitung	20
1.4	Das Alter in Zukunft	23
1.5	Fazit	27
<b>2</b>	<b>Ordnungsprinzipien für die Altersphase</b>	29
2.1	Lebensbereich, Lebensführung und Lebenslage als Ordnungsbegriffe	29
2.2	Lebenschancen als Funktion von Optionen und Ligaturen	31
2.3	Konzeptionalisierung von Lebensqualität	34
2.4	Lebensqualität im Kontext von Alter und geistiger Behinderung	36
2.5	Messverfahren zur Erfassung der Lebensqualität	39
2.6	Fazit	45
<b>3</b>	<b>Übergang in den Ruhestand</b>	47
3.1	Zahlen	47
3.2	Organisatorische Gestaltung eines gleitenden Übergangs	48
3.3	Vorbereitung auf den Ruhestand	52
3.4	Fazit	68
<b>4</b>	<b>Wohnen im Alter</b>	71
4.1	Wohnformen	71
4.2	Wohnbedarf	91
4.3	Wohnen und Lebensqualität	97
4.4	Ressourcen und Kompetenzen zur Lebensführung	100
4.5	Unterstützungsformen	103
4.6	Folgerungen	104
4.7	Fazit	104

<b>5</b>	<b>Soziale Beziehungen</b>	107
5.1	Aufbau und Weiterentwicklung	107
5.2	Kompetenz und Kompensation	110
5.3	Soziale Beziehungen im Alter	116
5.4	Möglichkeiten zum Aufbau sozialer Beziehungen	122
5.5	Fazit	126
<b>6</b>	<b>Information und Kommunikation</b>	129
6.1	Information	129
6.2	Umgang mit Informationen	136
6.3	Kommunikation	140
6.4	Kommunikationsformen	145
6.5	Fazit	156
<b>7</b>	<b>Gesundheit und Prävention im Alter</b>	157
7.1	Gesundheit und Krankheit	157
7.2	Gesundheitsrisiken und Prävalenzen	160
7.3	Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung	166
7.4	Konzepte der Prävention und der Gesundheitsförderung	178
7.5	Fazit	190
<b>8</b>	<b>Mobilität</b>	191
8.1	Mobilität in der Allgemeinbevölkerung	191
8.2	Mobilität bei Menschen mit geistiger Behinderung	198
8.3	Übungen zur Förderung der Mobilität	202
8.4	Mobilität und Freizeit	211
8.5	Fazit	215
<b>9</b>	<b>Freizeit</b>	217
9.1	Freizeit	217
9.2	Freizeit bei Erwachsenen mit geistiger Behinderung	221
9.3	Freizeit im Ruhestand	226
9.4	Freizeitassistenz	236
9.5	Fazit	237

<b>10</b>	<b>Bildung und Kultur</b>	239
10.1	Bildung	239
10.2	Bildung älterer Menschen	244
10.3	Adressatenbezogene Bildung	251
10.4	Biografisches Lernen	254
10.5	Fazit	262
<b>11</b>	<b>Religiosität und Spiritualität</b>	265
11.1	Religion	265
11.2	Religiosität	267
11.3	Spiritualität	274
11.4	Fazit	286
<b>12</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	287