

## Wertvorstellungen und Wertewandel im höheren Lebensalter (60+)

Werte sind die grundlegenden Bestandteile des menschlichen Lebens. Sie sind Vorstellungen, die nicht nur einem historisch-gesellschaftlichen Wandel unterliegen, sondern die sich auch innerhalb des individuellen Lebenslaufs verändern.

### 1. Was sind Werte?

Werte sind grundlegende, bewusste oder unbewusste Vorstellungen von Wünschen in einer Gesellschaft.

- Werte
  - Sind moralisch gute und erstrebenswerte Eigenschaften/Tugenden
  - Bestimmen unser Verhalten
  - Dienen in Gesellschaften als Handlungsorientierung
- Werte geben Orientierung darüber, was in der Gesellschaft erwünscht und bedeutungsvoll ist (> Sinn)
- Steuern das Verhalten der Menschen als Wegweiser und dienen als mögliche Grundlagen

### 2. Wertewandel

Werte sind „tiefsitzende Vorstellungen von Lebenszielen“. Werte bestimmen sich danach aus den Grundbedürfnissen eines Menschen und sind entsprechend geordnet. Die Werte eines Menschen kann man als Lebensform sehen, die sein Denken und Handeln leiten.

- Werte werden im Lebensprozess vermittelt
- ...sind kultur- und umweltabhängig
- ...deswegen auch veränderbar
- Werte unterliegen der Veränderung:
  - Werte sind veränderlich und an ein bestimmtes, gesellschaftliches Umfeld gebunden und hängen eng mit Glaubensvorstellungen zusammen.
  - Sie können sich auch im Laufe des Lebens verändern.

### 3. Wertewandel: im Laufe des Lebens

- Werte wandeln sich im Laufe des Lebens
- Hängen mit Lebensphasen, Ereignissen und Herausforderungen zusammen
- Menschen gehen selbst davon aus, dass sich ihre Werte im Zuge des Lebenslaufes verändern werden

#### **4. Herausforderungen im Alter**

Im Zuge des Älterwerdens müssen sich Menschen mit verschiedenen Herausforderungen auseinandersetzen

Entwicklungsaufgaben im hohen Erwachsenenalter:

- Zurechtfinden mit abnehmender- physischer und psychischer Kraft und Gesundheit
- Anpassung an Pensionierung und vermindertes Einkommen
- Anpassung sozialer Rollen und ggf. Übernahme neuer Rollen
- Zurechtkommen mit Tod des Partners
- Angliederung an die eigene Altersgruppe
- Aufbau von altersgerechtem Wohnen

#### **5. Werte im Alter**

- Sind vor dem Hintergrund der Lebenserfahrung zu sehen
- Werte in der Jugend
  - sind zukunftsgerichtet und haben noch keine, bzw. kaum eigene Erfahrungen als Basis
  - sind stärker von Orientierungspersonen (z.B. Eltern) abhängig
- Werte im Alter
  - haben reichhaltige Erfahrungen als Basis
  - diese Erfahrungen können zu Veränderungen führen oder auch zur Festigung von Lebenserfahrung
  - stehen im Zusammenhang, die sich dem Menschen stellen

#### **6. 10 zentrale Werte im Alter**

1. Sicherheit
  - Sicherheitsbedürfnisse wachsen mit dem Alter
  - Finanzielle, persönliche Sicherheit
2. Gesundheit
  - Gesundheit als Basis
  - Wird erst deutlich, wenn diese fehlt
3. Selbständigkeit
  - Unabhängiges Leben im Alltag
4. Aktivität
  - Regelmässige Tätigkeiten haben positive Auswirkungen auf das Altern
5. Mobilität
  - Leben in Bewegung
  - Körperliche Aktivität
6. Teilhabe
  - Teilnahme älterer Menschen am öffentlichen Leben
  - um Vereinsamung zu vermeiden
7. Erfahrung
  - Breitsein auch im Alter neue Erfahrungen zu machen

**8. Motivation**

- Positive Lebenseinstellung erleichtern das Altern

**9. Fähigkeiten**

- Lebenslanges Lernen
- Bestehende Fähigkeiten erhalten

**10. Selbstbestimmung, Eigenständigkeit und Selbstverantwortung**

- Über das eigene Leben selbst bestimmen
- Verantwortung übernehmen für sich selbst (etwas dafür tun, dass man möglichst lange selbständig, mobil und gesund bleibt)