

Inhalt

Einleitung	7
1. Besonderheiten zur Situation des Alterns	9
1.1 Altersaufbau der Bevölkerung	9
1.2 Ursachen der Veränderungen im Altersaufbau der Bevölkerung	10
1.3 Biologisches Altern	11
1.4 Psychisches Altern	13
Anmerkungen	14
2. <i>Formen des Alternserlebens</i>	15
2.1 Subjektives Altern-Erleben	15
2.2 Positive und negative Einstellung zu den einzelnen Lebensaltern	17
2.3 Erfolgreiches Alter	17
Anmerkungen	18
3. <i>Zur Situation der älteren Menschen in der Gesellschaft</i>	20
3.1 Das Fremdbild des alten Menschen	20
3.2 Das Selbstbild	21
3.3 Soziale Kontakte	22
Anmerkungen	23
4. <i>Wohnen älterer Menschen im Heim</i>	24
4.1 Sozialpsychologische Aspekte der Übersiedlung	25
4.2 Problematik des Wohnens im Heim	27
4.3 Vorbeugung und Therapie	31
4.4 Besonderheiten	33
Anmerkungen	36
5. <i>Pädagogische Aspekte zur Freizeitgestaltung</i>	39
5.1 Das Freizeitproblem	39
5.2 Begriff und Bedeutung der Freizeit	40
5.3 Phänomene wachsender Freizeit	42
5.4 Arbeit und Freizeit	43
5.5 Situationen des Alterns	44
Anmerkungen	52
6. <i>Lebenssituationen</i>	55
6.1 Der Ruhestand	55
6.2 Einstellungen zur Pensionierung	57

6.3 Das Problem der sinnvollen Freizeiterfüllung	58
6.4 Freizeitbeschäftigungen älterer Menschen	61
Anmerkungen	63
<i>7. Determinanten des Verhaltens</i>	<i>65</i>
7.1 Chronologisches Alter	65
7.2 Geschlecht und Familienstand	68
7.3 Schulbildung und Beruf	70
7.4 Einkommen und Konsum	73
7.5 Die Wohnsituation älterer Menschen	75
7.6 Zwischenmenschliche Beziehungen	79
Anmerkungen	82
<i>Vorbereitung auf Alterssituationen</i>	<i>84</i>
8.1 Akzeptieren des Alters	84
8.2 Vorbereitung auf den Ruhestand	88
8.3 Humanmedizinische Aspekte	92
8.4 Realitätsbewußtsein	95
8.5 Beteiligung an gesellschaftlichen Institutionen	99
8.6 Anregungen und Ausblick	101
Anmerkungen	109
<i>9. Schlußbemerkung</i>	<i>111</i>
<i>Literaturverzeichnis</i>	<i>113</i>