In der Haut eines älteren Menschen

Im „Alterssimulationsanzug“ ist man nahe an der Realität – „InfoMarkt 55+“ präsentierte im Rathaus Angebote für Senioren

Von Arndt Krödel

Festgezurrte Manschetten an Ellenbogen und Knien, eine Gewichtsweste mit 20 Kilo am Oberkörper, zwei Paar einengende Handschuhe, Hand- und Fußknöchelgewichte von jeweils fünf Kilo und eine dicke Halskrause – der RNZ-Reporter hat schwer zu tragen am „Alterssimulationsanzug“ und verliert obendrein so ziemlich den Durchblick, denn eine Skibrille mit Spezialglas lässt nur noch verschwommene Wahrnehmungen zu. Einmal gewissermaßen in die Haut eines älteren Menschen zu schlüpfen und realitätsnah zu erleben, was es bedeutet, mit diversen sensorischen und motorischen Einschränkungen zu leben, war eines der Angebote auf dem „InfoMarkt 55+“ im Heidelberger Rathaus. Interessierte und Betroffene konnten sich ein Bild vom breiten Spektrum der Angebote machen, die es in Heidelberg für ältere Menschen gibt, und sich im persönlichen Gespräch von Experten beraten lassen.

Im Alterssimulationsanzug geht es die Treppe vom ersten Stock des Rathauses ins Erdgeschoss hinunter. Die Schritte sind schleppend, die Haltung durch die Gewichte vornübergebeugt – gut, dass man sich am Handlauf der Treppe festhalten kann. Die Sehbehinderung macht ganz schön zu schaffen: Die Spezialbrille simuliert eine Makuladegeneration und zusätzlich einen Grauen Star, sodass ein verschwommenes Bild mit schwer unterscheidbaren Farben sowie ein grauer Schatten in der Mitte des Gesichtsfeldes entsteht.

Der Alterssimulationsanzug zeigt jedem, wie es sich anfühlt, wenn das Leben betagter Leute langsam mühselig wird. Foto: Alex

Birgit Kramer vom Netzwerk Alternsforschung der Universität Heidelberg, die den Simulationsanzug erläutert, hat noch weitere Übungen parat, mit denen typische Schwierigkeiten im Alltag eines älteren Menschen demonstriert werden: Das Öffnen einer kindergesicherten Tablettendose wird aufgrund der Einschränkungen der Fingersensibilität und der Sehprobleme zur hoffnungslosen Geduldsprobe, das Herausfinden einer Nahverkehrsverbindung im Fahrplanheft scheitert ebenso gnadenlos wie das Einfädeln eines Zwirnsfadens in ein Nadelöhr.

Rücksichtsvoller mit Senioren umzugehen – das könnte eine ganz praktische Folge der Alterssimulation etwa durch Jugendliche sein. „Der Anzug ist ein wichtiges Instrument, um Empathie zu erhöhen oder, wenn diese nicht vorhanden ist, überhaupt erst mal anzukurbeln“, sagt Kramer.

Von der Akademie für Ältere über die Seniorenzentren bis zum Pflegestützpunkt der Stadt Heidelberg präsentierte der „InfoMarkt 55+“ viele wichtige Akteure aus der Altenarbeit. Ein Vortragsprogramm informierte unter anderem über Möglichkeiten der Verhinderung von Demenz und über körperliche Aktivitäten bei bereits eingetretener Erkrankung sowie über das Thema der rechtlichen Betreuung und wie man diese vermeiden kann. „Für uns ist es wichtig, dass die Leute wissen: Wo habe ich einen Ansprechpartner?“, erklärte Bärbel Fabig vom städtischen Amt für Soziales und Senioren. Wer mit plötzlichen Erkrankungen wie zum Beispiel einem Schlaganfall konfrontiert ist, soll nicht erst mühsam die Wege suchen müssen, die ihm Beratung und Hilfe vermitteln.

Für Albert T. (Name geändert) kam der „InfoMarkt 55+“ zur richtigen Zeit. Der Heidelberger kam ins Rathaus, um sich über Pflege-Angebote zu informieren. Seine Eltern sind weit über 80 und leiden beide an Demenz. Noch leben sie in der eigenen Wohnung und werden durch die Familie betreut. Aber Albert T. ist sich bewusst: „Wir Angehörige können das auf die Dauer nicht leisten.“ Über sein eigenes Alter macht er sich ebenfalls schon Gedanken: „Die Vorsorgeverfügung sollte auf den Weg gebracht werden.“