

Winfried Kösters

Der demografische Wandel: neue Herausforderungen für die Selbsthilfe

Der demografische Wandel betrifft jeden und alles

Das Jahr 2009 kann in vielfacher Hinsicht bereits als eine Art Wendepunkt dargestellt werden. Erstmals lebten in Deutschland mehr Menschen über 65 Jahre als unter 20 Jahre. Wen wundert es, dass auch erstmals in Deutschland mehr Inkontinenzhilfen als Babywindeln verkauft wurden. Im November 2009 präsentierte Roderich Egeler, Präsident des Statistischen Bundesamtes, die Ergebnisse der 12. mit den Statistischen Landesämtern koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung. „Bevölkerungsentwicklung in Deutschland bis 2060“ lautet der Titel der Vorausberechnung, die im Internet kostenlos bezogen werden kann (www.destatis.de). Roderich Egeler bestätigte: „Der Umgang mit den Auswirkungen der Alterung wird eine der wichtigsten politischen und gesellschaftlichen Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte sein.“

Drei Zahlen verdeutlichen, dass weder die sozialen Sicherungssysteme noch unser Wohlstand einfach so weitergesichert werden können, wie bisher. In Deutschland lebten 2009

- rund 1,4 Millionen Menschen im Alter von 45 Jahren,
- rund 1,0 Millionen Menschen im Alter von 20 Jahren
- und nur noch 665.000 Kinder im Alter von 0 bis 1 Jahr.

Wenn diese 45-Jährigen in 22 Jahren ihren Ruhestand antreten: Wer soll ihren Job machen? Wer soll die Beiträge für Renten-, Gesundheits- und Pflegeversicherung zahlen? Wenn die dann 67-Jährigen wieder 22 Jahre später pflegebedürftig sein werden: Wer schiebt den Rollstuhl?

Fazit: Keine Veränderung wird nachhaltiger und tiefgehender wirken, kein Prozess uns mehr beschäftigen und gewohnte Bilder und Verhaltensweisen als untauglich für die Zukunft entlarven. Die einmalige Chance dieses Wandels ist es jedoch, dass sich ihm niemand entziehen kann: Jeder Mensch ist betroffen – persönlich, im familiären Verband, in seinem Beruf, in seiner Kommune und in der jeweiligen Branche. Das Bewusstsein darum allein wird helfen, entsprechend zu handeln. Doch diese Herausforderung bedarf keiner Verwaltung, sondern der aktiven Gestaltung.

Drei Eckpfeiler des Wandlungsprozesses – Daten und Fakten, die die Unumkehrbarkeit verdeutlichen

Wer sich mit dem demografischen Wandel beschäftigt, sollte stets drei Eckpfeiler der demografischen Architektur einer Bevölkerung im Kopf haben. Die Stichworte dazu lauten

- weniger,
- bunter
- und älter.

„Weniger“ beschreibt einerseits, dass unsere Bevölkerung insgesamt schrumpft. 2003 zählten wir in der Bundesrepublik Deutschland noch 82,5 Millionen Einwohner/innen, Ende 2009 waren es noch 81,7 Millionen und im Jahr 2060, so berechnet es das Statistische Bundesamt in seiner im November 2009 vorgelegten 12. Bevölkerungsvorausberechnung, werden es wahrscheinlich maximal noch 70 Millionen Menschen sein. Dies setzt allerdings schon eine Netto-Zuwanderung von jährlich 200.000 Menschen voraus. Interessant ist auch, dass bei den meisten Vorausberechnungen die Lebenserwartung eher zu niedrig angesetzt worden ist. Gleichwohl haben sich diese Berechnungen als eine wichtige und Richtung weisende Datengrundlage bewährt.

„Weniger“ beschreibt aber auch, dass immer weniger Kinder in Deutschland geboren werden. 1964 wurden in Deutschland 1,357 Millionen Kinder geboren. Das war absoluter Rekord. 2009 waren es nur noch 665.000 Kinder – absoluter Tiefststand. Dabei stieg parallel das Kindergeld auf den höchsten Stand: 184 Euro pro Kind (1964 waren es rund 13 Euro ab dem zweiten Kind). Kindergeld motiviert also nicht Menschen, Kinder in die Welt zu setzen. Gleichwohl setzt die Politik noch immer sehr einseitig auf dieses Instrument. Konkret heißt dies, dass eine Frau im Alter von 15 bis 49 Jahren in Deutschland zurzeit 1,36 Kinder gebärt. Um eine Bevölkerung stabil zu halten, wäre eine Geburtenquote von 2,08 Kindern notwendig. Davon sind wir weit entfernt. Immer mehr Menschen haben sich auf ein Leben ohne Kinder eingestellt. Dass mehr Männer als Frauen kinderlos sind, verdeutlicht nur, dass nachhaltig am Männerbild (Vaterbild) gearbeitet werden muss, zumal die Frauenbilder sich in den letzten 40 Jahren massiv verändert und ausdifferenziert haben.

Der Glaube, dass dieses Problem durch mehr Geburten, eine bessere Familienförderung oder mehr Teilzeitjobs für Frauen (oder Männer) wieder „repariert“ werden kann, ist noch immer in vielen Köpfen lebendig, trägt aber leider. Der Bevölkerungswissenschaftler Herwig Birg prägte für dieses Phänomen den Begriff der „ausgefallenen Generation“. Es fehlen vor allem Mütter, die in ihrer Summe für mehr Nachwuchs sorgen könnten. Schaubild 1 verdeutlicht den Zusammenhang. Es unterstellt eine Geburtenrate von 1,5 Kindern pro gebärfähige Frau.

100 Eltern (= 50 Paare) haben sich für 75 Kinder entschieden. Bleibt das Gebärverhalten gleich, werden von den 75 Menschen nur noch 56 Kinder zur Welt gebracht, so dass von jenen 100 Eltern nur rund jede/r Zweite Opa oder

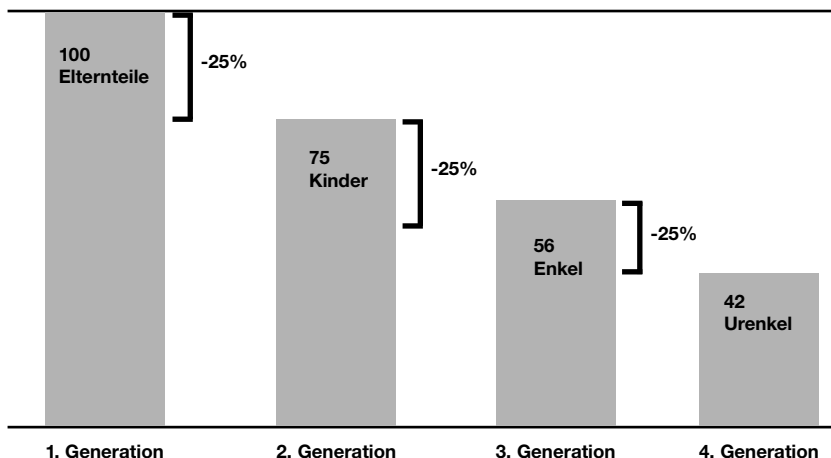


Schaubild 1

Bertelsmann-Stiftung

Oma sein wird. Die Urenkelschar wird sich wiederum auf 42 Kinder verkleinern. Wie gesagt, dieses Szenario wird dann Wirklichkeit, wenn die Geburtenrate 1,5 beträgt. Nun liegt sie real bereits bei 1,36. Zudem befinden wir uns in Deutschland nicht mehr zwischen der 1. und 2. Generation, sondern sind beim Wechsel von der 2. auf die 3. Generation. Was könnte eigentlich dazu beitragen, diesen Trend umzukehren? Was wäre dann ein Erfolg? Wenn die 75 Kinder selbst zwei Kinder bekommen, so dass diese Zahl konstant bleibt? Die Geburtenrate müsste in diesem Fall auf 2,08 steigen. Daran wird zum einen deutlich, dass damit der Bevölkerungsverlust nicht aufgefangen werden kann, denn dann müsste die Geburtenrate bei über drei Kindern liegen. Und es wird zum zweiten deutlich, wie wenig realistisch es ist, auf ein verändertes Verhalten bei der Zeugung von (weiteren) Kindern zu hoffen. Schließlich stehen zu wenige Mütter zur Verfügung, um diesen „Kinderboom“ realistisch umsetzen zu können.

Somit ist das „Weniger“ bei uns unumkehrbar. Konkret werden wir uns in Deutschland auf weniger Kinderstationen in Krankenhäusern, auf weniger Kindergärten, Grundschulen und weiterführende Schulen einrichten müssen. Hinzu kommt, dass bereits heute rund zehn Prozent aller Geburten zu früh zur Welt kommen, dank des medizinischen Fortschritts aber überleben, nur nicht selten mit lebenslangen Folgen (Beeinträchtigungen, Behinderungen, chronischen Erkrankungen).

„*Bunter*“ beschreibt in erster Linie die kulturelle Vielfalt, die der Zuzug von Menschen aus vielen Ländern nachhaltig bewirkt. 2009 lebten rund 16,0 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland, das sind 19,6 Prozent der Gesamtbevölkerung. Ein Blick in die Kindergartenkindergeneration verdeutlicht den Wandel, der auf uns zukommen wird, noch deutlicher: Bundesweit weist jedes dritte Kind unter sechs Jahren inzwischen einen Mi-

grationshintergrund auf. In 20 Jahren werden diese Menschen wieder Kinder haben. Die Strukturen werden sich daher nachhaltig verschieben, auch wenn eine weitere Zuwanderung aus dem Ausland nicht erfolgen würde.

Migrationshintergrund wird dabei wie folgt definiert:

- alle Ausländer, also Menschen, die keinen deutschen Pass besitzen; das waren 2009 7,2 Millionen Menschen (8,8 % der Bevölkerung)
- alle Menschen, die einen Geburtsort im heutigen Ausland haben und nach 1950 zugewandert sind
- alle Menschen, die mindestens einen Elternteil haben, der einen Geburtsort im heutigen Ausland hat und nach 1950 zugewandert ist. 2009 hatte übrigens jedes vierte neu geborene Kind mindestens einen ausländischen Elternteil.

Deutschland hat jedoch an Attraktivität für Menschen aus dem Ausland verloren, denn es wandern seit 2008 mehr Menschen aus Deutschland aus als zu uns kommen. 2008 waren es 56.000 Menschen und 2009 waren es 13.000 Menschen, die Deutschland netto mehr den Rücken kehrten. Wenn der Fachkräftebedarf der Zukunft in Deutschland gedeckt werden soll, so Klaus Zimmermann, Präsident des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung, müssten jährlich rund 500.000 Menschen mehr einwandern als auswandern. Davon sind wir weiter entfernt denn je. Zu berücksichtigen ist, dass zwar Deutschland dringend Fachkräfte benötigt, doch die Fachkräfte Deutschland nicht brauchen.

„Älter“ verweist darauf, dass wir alle immer älter werden. Menschen mit 100 Lebensjahren sind keine Seltenheit mehr und die Lebensperspektive von immer mehr Menschen weist auf diesen Zeitraum. Neusten Prognosen zufolge wird künftig mindestens jedes vierte neugeborene Kind das 100. Lebensjahr erreichen. Doch wie gestalten wir diese Lebenszeit – und wie finanzieren wir sie? Gegenwärtig leben in Deutschland rund 20 Millionen Menschen über 60 Jahre in Deutschland, nicht mehr ganz so viele unter 25 Jahre. Die eine Gruppe wird bis 2030 um 40 Prozent auf rund 28 Millionen ansteigen, die andere um rund 20 Prozent auf rund 16 Millionen abfallen. Damit verändert sich die Altersstruktur einer ganzen Gesellschaft in einem bis heute historisch noch nicht gekannten Ausmaß. Das Durchschnittsalter wird 2030 bei rund 50 Lebensjahren liegen (heute liegt es bei 43 Jahren). Allerdings ist bei Wahlen schon 2020 jeder zweite Wahlberechtigte über 50 Jahre. Ist Kindergeschrei dann Zukunftsmusik oder schlichtweg störender Lärm?

Die Lebenserwartung steigt – unaufhörlich, stetig, nicht zuletzt dank des medizinischen Fortschritts. Allein die Zahl der Menschen über 80 Jahre wird bis 2020 um etwa 70 Prozent ansteigen. Gleichwohl muss bis 2030 auch mit einer Verdoppelung der Pflegebedürftigen gerechnet werden. Angesichts der Tatsache, dass rund ein Drittel der seit 1965 geborenen Frauen und Männer kinderlos ist, stellt sich die Frage: Wer pflegt sie im Alter? Wer schiebt ihren Rollstuhl?

- Fazit der 12. Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes:
- Die Bevölkerungszahl wird von heute 82 Millionen auf 65 bis 70 Millionen im Jahr 2060 zurückgehen.
 - 2060 werden über 500.000 mehr Menschen sterben, als Kinder geboren werden.
 - 2060 wird es fast so viele 80-Jährige und Ältere geben wie unter 20-Jährige.
 - 65 Jahre oder älter ist heute jeder Fünfte, 2060 wird es jeder Dritte sein.
 - Die Bevölkerung im Erwerbsalter wird besonders rapide im kommenden Jahrzehnt altern: Um das Jahr 2020 werden von den 20- bis 64-Jährigen insgesamt 40 Prozent zwischen 50 und 64 Jahre alt sein.
 - Die Bevölkerung im Erwerbsalter von 20 bis 64 Jahren wird von heute 50 Millionen auf 33 bis 36 Millionen im Jahr 2060 zurückgehen.
 - 2060 werden etwa doppelt so viele Personen im Rentenalter auf 100 Personen im Erwerbsalter entfallen wie heute.

Drei Kernbotschaften der Demografie

Wer sich mit dem demografischen Wandel beschäftigt, der wird folgende drei Kernbotschaften bei seinem künftigen Handeln strategisch stets mitdenken müssen:

1. Wir brauchen jedes Kind. Wir dürfen auf kein Talent in Deutschland mehr verzichten. Daher sollte jedes Kind die nachhaltige Förderung erfahren, die zum Beispiel dazu führt, dass jedes Kind einen qualifizierten Schulabschluss erhält. Wir werden uns auch ganz anders um behinderte oder beeinträchtigte Kinder kümmern müssen.
2. Wir brauchen dringend ein neues Bild vom Alter, vom Altern und von den Alten. Die Menschen über 50 Jahre stellen ab 2020 bei jeder Wahl die Mehrheit. Sie sind die Zukunft.
3. Wir brauchen die Potenziale der zugewanderten Menschen wie auch der künftig zuwandernden Menschen. Ihre Chancen gilt es stärker zu kommunizieren.

Auswirkungen auf das Handlungsfeld Gesundheit

Jedes politische Handlungsfeld wird demografisch bedingte Auswirkungen zu gestalten haben. Auch gering erachtete Alltagssituationen werden diese Entwicklungen spüren. Ein Handlungsfeld sei an dieser Stelle beispielhaft tiefgehender beschrieben, um deutlich werden zu lassen, wohin die Entwicklung gehen wird: *Gesundheit*.

Eine nachhaltige Veränderung wird das Gesundheitswesen demografisch bedingt mit sich bringen. Dies hat mehrere Gründe. Keine Branche hat mehr Kunden: 81,7 Millionen Menschen in 2009. Keine Branche wird in Zukunft mehr gebraucht, denn Gesundheit ist vor allem ein Gut, das im Alter notwendiger wird. Je älter wir werden, umso aufwendiger kümmert sich das medizinische System um uns. Dies belegt auch eine Untersuchung des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2008. Danach belaufen sich die Krankheitskosten pro Ein-

wohner über alle Altersgruppen im Jahr auf 2.870 Euro. Statistisch liegen die Unter-65-Jährigen unter diesem Durchschnittssatz, während ab dem 65. Lebensjahr diese Kosten deutlich ansteigen. Von den rund 170 Milliarden Euro, die die gesetzlichen Krankenkassen daher jährlich ausgeben, wird schon heute der größte Ausgabeposten für die Behandlung von Menschen über 65 Jahre fällig. Glaubt man den Berechnungen der AOK Rheinland-Hamburg, so werden, laut Vorstandsvorsitzendem Wilfried Jacobs, diese 170 Milliarden Euro im Jahr 2040 nur für altersbedingte Erkrankungen ausgegeben werden müssen. Dass diese Entwicklung so kommen wird, belegt ein Blick in die Altersstatistik. So hat sich zum Beispiel die Zahl der offenen Herzoperationen zwischen 1990 und 2002 mehr als verdoppelt. Waren 1990 noch ein Prozent der Patienten bei Herzoperationen älter als 80 Jahre, so versechsfachte sich diese Zahl bis 2002. Tendenz weiter steigend.

Diese Entwicklung betrifft aber alle Krankheitsaspekte. Das Fritz-Beske-Institut aus Kiel legte im August 2009 in Berlin die Ergebnisse der „Morbidityprognose 2050“ für ausgewählte Krankheiten für Deutschland, Brandenburg und Schleswig-Holstein vor. Das Institut geht davon aus, dass nicht nur die Zahl der Älteren zunimmt, sondern damit auch die Zahl der altersbedingten Erkrankungen. Die Auswahl der 22 Krankheiten orientiert sich an deren Häufigkeit und Schwere sowie an Art, Umfang und Validität der gewonnenen Daten und damit an der Möglichkeit, eigene Hochrechnungen mit belastbaren Ergebnissen durchzuführen. Unterstellt man einen ähnlichen Erkrankungsgrad bei den Menschen über 65 Jahren wie heute, so lassen sich folgende Hochrechnungen plausibel darstellen:

- Altersbedingte Makuladegeneration; Zunahme der Erkrankten von 710.000 im Jahr 2007 auf 1,6 Millionen 2050 (+ 125 %)
- Diabetes mellitus; Zunahme der Erkrankten von 4,1 bis 6,4 Millionen 2007 auf 5,8 bis 7,8 Millionen 2050 (+ 20-22 %)
- Krebs insgesamt; Zunahme der jährlichen Neuerkrankungen von 461.000 im Jahr 2007 auf 588.000 im Jahr 2050 (+ 27 %)
- Demenz; Zunahme der Erkrankten von 1,1 Millionen 2007 auf 2,2 Millionen 2050 (+ 104 %). Zunahme der jährlichen Neuerkrankungen von 290.000 im Jahr 2007 auf 610.000 im Jahr 2050 (+ 113 %).

Diese Liste ließe sich entsprechend erweitern. Sie belegt deutlich, dass etwas getan werden muss. Der Fokus von der Krankheitsbewältigung muss schnell und wirksam hin zur Gesundheitsprävention gehen – und das von Kindesbeinen an und ein Leben lang. Dafür spricht auch die gesundheitliche Situation unserer Kinder- und Jugendgeneration. Denn das Thema Krankheit und Behinderung ist kein alleiniges Thema der älteren Generation. Dies belegt die über mehrere Jahre angelegte Untersuchung KiGGS des Robert-Koch-Instituts in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitlichen Aufklärung (BZgA). 17.641 Kinder und Jugendliche von 0 bis 17 Jahren sind befragt bzw. untersucht worden. KiGGS liefert neben Informationen zur körperlichen und seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auch Auskünfte zur sozialen Lage und Lebenssituation, zu gesundheitlich bedeutsamen Verhal-

tensweisen sowie zur Inanspruchnahme medizinischer Versorgungsangebote. Auch diese Liste ließe sich noch erweitern. Ziel ist es an dieser Stelle nur darauf hinzuweisen, dass generationenübergreifend für immer mehr Menschen die Alltagsbewältigung ein die Lebensqualität betreffendes Thema ist. Folgende Befunde sind zum Beispiel durch die KiGGs-Studie verdeutlicht worden:

- Bei 15 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen gibt es Hinweise für psychische Probleme. In realen Zahlen: 1,8 Millionen Kinder und Jugendliche.
- Über sechs Prozent der Drei- bis 17-Jährigen sind adipös, also etwa 750.000 Kinder und Jugendliche.
- 20 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen lassen Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten erkennen. Betroffen sind 1,2 Millionen Kinder und Jugendliche.
- 17 Prozent der Null- bis 17-Jährigen haben eine Allergie. Dies entspricht ca. 2,4 Millionen Kindern und Jugendlichen.
- Bei fünf Prozent der Drei- bis 17-Jährigen, ca. 600.000 Kindern und Jugendlichen, wurde bereits ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätssyndrom) diagnostiziert.

Doch der demografische Wandel beeinflusst nicht nur die Seite der Patienten. Auch die Seite der Ärztinnen und Ärzte und der anderen Professionen wird davon nicht unverschont bleiben. So war schon 2008 jede/r zweite niedergelassene Ärztin / Arzt älter bzw. jünger als 51,61 Jahre. Folgt man den Angaben der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein, wonach Ärztinnen und Ärzte heute mit 62 bis 63 Jahren in den Ruhestand geht, so bedeutet dies, dass in zehn bis 15 Jahren jede zweite niedergelassene Praxis von heute geschlossen sein wird. Damit wird die ärztliche Versorgung in einer älter werdenden Gesellschaft insbesondere in ländlichen Regionen vor große Herausforderungen gestellt. Und an diese denkt bis heute kaum jemand. Laut Kassenärztlicher Bundesvereinigung fehlten Ende 2009 in Deutschland 3.620 Ärztinnen / Ärzte.

Was bedeutet das nun für die Selbsthilfegruppen? Die Nachfrage nach der „erlebten Kompetenz“ wird nachhaltig wichtiger. Immer mehr Menschen werden mit Erkrankungen und Beeinträchtigungen ihr Leben auf qualitativ möglichst hohem Niveau gestalten wollen. Die Alltagsbewältigung wird zur wichtigsten Kompetenz. Doch wer sagt wie? Selbsthilfegruppen! Für die dort engagierten Menschen stellt sich die Frage, was sie künftig wollen und wie sie auf diesem Hintergrund den Spagat zwischen Familie, Beruf und Engagement in Einklang bringen. Wo sind die Grenzen und wie lauten die Perspektiven? Hierauf gilt es Antworten zu finden.

Auf dem Hintergrund des „Weniger“ wird sich die Eltern-Selbsthilfe auch zur Großeltern-Selbsthilfe weiterentwickeln. Denn die Großeltern werden sehr bereit sein, für ihre wenigen Enkelkinder möglichst viel zu tun. Das Potenzial der Menschen mit Migrationshintergrund (etwa ein Fünftel der deutschen Gesellschaft) ist weitgehend noch nicht für die Selbsthilfe erschlossen. Auch sind Wege der Öffnung zu finden, zu entwickeln und zu gehen. Eigenverantwortung wird nicht zuletzt aus finanziellen Gründen verstärkt im Gesundheits-

wesen verankert werden müssen, so dass auch aus diesem Grund die Selbsthilfe in Anspruch genommen wird. Und im Alter werden immer mehr Menschen allein leben, einsam sein. Selbsthilfegruppen könnten auch auf diesem Hintergrund wichtige soziale Netzwerke für die Menschen sein. Dadurch dass die gesundheitliche Beeinträchtigung ein generationenübergreifendes Thema von besonderer Bedeutung ist und an den Arbeitsplätzen künftig auch verstärkt sein wird, wird auch Selbsthilfe sich stärker generationenübergreifend ausrichten müssen.

Ausblick: Selbsthilfegruppen stellen sich auf diese Realität ein

Wer glaubt, die Zukunft sei die bloße Verlängerung der Vergangenheit, der irrt. Bestehen wird vor allem der, der sich rechtzeitig auf die sich ankündigenden Veränderungen einstellt. Die Weichen können, nein: müssen, heute gelegt werden. Selbsthilfe konnte sich schon immer gut auf Veränderungen einstellen, nicht selten ist ihre Entstehung die Antwort auf Veränderungen der Gesellschaft, auf die die formalen Strukturen noch keine Antwort gefunden haben. Mit anderen Worten: Selbsthilfe hat noch nie darauf gewartet, dass die Gesellschaft Antworten auf gesellschaftliche Veränderungen entwickelt hat. Sie hat gehandelt. So sollte es auch dieses Mal sein.

Wie lauten die Stärken und die Perspektiven der Selbsthilfe in einer demografisch sich nachhaltig und tiefgehend veränderten Gesellschaft? Aber wie heißen gleichzeitig die Grenzen und Schwächen? Wie kann der Ausblutung der Kräfte entgegen gewirkt werden? Zu welchen Bedingungen sind die engagierten Akteure der Selbsthilfe bereit, sich diesen Herausforderungen zu stellen, welcher Rahmen wird benötigt? Ziel sollte sein, Antworten auf diese Fragen zu formulieren. Es braucht eine neue Vision mit entsprechenden Zielvorstellungen für die Selbsthilfe. Diese Vision zielorientiert anzustreben wäre die Marschrichtung für die Zukunft. Diese Fragen gilt es auf allen Ebenen der Selbsthilfe mit Antworten zu versehen: auf Verbandsebene, in den bundesweiten Strukturen der einzelnen Selbsthilfeorganisationen, aber auch auf der regionalen Ebene bei den Selbsthilfekontaktstellen. Selbsthilfe wird sich in die neue soziale Realität einfinden. Die Frage ist nicht ob, sondern wann und wie. Wer früh damit beginnt, gestaltet und agiert. Später würde man nur noch reagieren. Die neue soziale Realität zu gestalten, ihre Chancen zu sehen und zu nutzen, lautet daher die Devise.

Literatur

Kösters, Winfried: Weniger, Bunter, Älter. Den demografischen Wandel aktiv gestalten. München 2011, 2. Aufl.

Weitere Literatur und Quellenhinweise beim Autor.

Internetadressen

<http://www.demografie-konkret.de>

<http://www.wegweiser-kommune.de>

Dr. Winfried Kösters, Bergheim, ist Politikwissenschaftler und arbeitet freiberuflich als Journalist, Publizist, Moderator, Trainer und Berater. Er hat Buchpublikationen und zahlreiche Aufsätze zu

Selbsthilfe- und Gesundheitsthemen sowie zu umwelt- und sozialpolitischen Fragestellungen vorgelegt. Der Beitrag basiert auf einem Vortrag, den er bei der Jahrestagung 2010 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. gehalten hat. Die Tagung hat vom 31. Mai bis 2. Juni 2010 unter dem Titel „Auf die Menschen kommt es an. Akteure und Adressaten der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung“ in Hamburg stattgefunden.