

## VOM VERSTEHEN

### Was ist Ageismus?

Ageismus besteht aus...

... und hat verschiedene Formen:

**Stereotypen**  
(Wie wir denken)

**Vorurteilen**  
(Wie wir fühlen)

**Diskriminierung**  
(Wie wir handeln)

positiv und negativ

auf uns selbst- und andere bezogen

bewusst und unbewusst

... aufgrund des Alters.

Ageismus tritt auf allen Ebenen unserer Gesellschaft auf.

in Einzelpersonen (eigenen Gedanken, Gefühlen, Handlungen)

zwischen Personen, in Familien, Gruppen, an Arbeitsplätzen

in Strukturen unserer Kultur (Werte & Normen, Sprache, Kunst, Humor) und Gesellschaft (Gesetze, Politische Vorgaben, Machtstrukturen)

## ZUM VERÄNDERN

### Perspektivenwechsel

Wie möchte ich, egal ob jünger oder älter, behandelt werden?  
Wie würde ich mich fühlen, wenn ich aufgrund meines Alters benachteiligt werde?

### Signale erkennen

- Sprachstil: lautes, überdeutliches, langsames Sprechen, einfache Wörter
- Verallgemeinerungen: «in deinem Alter...», «zu alt», «Alte/Junge Leute...»
- Gefühle wie Mitleid oder Empathie
- Witze: lustig, oder abwertend?
- Vorgeschriebene Altersgrenzen
- Gut gemeinte, aber ungebetene Hilfe

### Selbstreflexion

Welche Vorstellungen habe ich vom «Alter»?  
Über ältere/jüngere Menschen?  
Warum habe ich diese Vorstellungen?  
Wie «wahr» sind sie?  
Was fühle ich gegenüber Älteren/jüngeren?

### Hinterfragen

Welchen Grund hat eine Altersgrenze?

### Einschreiten

Ageismus freundlich, aber klar ansprechen:  
«Was meinst du genau damit?»  
«Hat das wirklich mit dem Alter zu tun?»