

KIT Arbeit mit alten Menschen

Alte Menschen – Einsamkeit und
Handicaps oder Chancen und
gereifter Umgang mit
Herausforderungen?

Urs Kalbermatten

Übersicht

1. Was heisst Alter?
2. Was sind Aufgaben und Herausforderungen im Alter?
3. Aufbau eines Stützsystems zur Bewältigung von körperlichen und sozialen Verlusten – das bewusste Angehen von Lebensübergängen
4. Exkurs zum Thema Einsamkeit

Älterwerden heisst ein **neues Geschäft
antreten:
Alle Verhältnisse ändern sich. Und man
muss entweder zu **handeln** ganz aufhören,
oder mit Willen und **Bewusstsein** das neue
Rollenfach übernehmen.**

Goethe

Definition Alter

Das Alter ist ein **Lebenszeitraum
analog der Kindheit oder Jugend.
Er wird **gesellschaftlich** definiert mit
dem Übertritt in die Pensionierung.
(Kindheit und Jugend werden
körperlich definiert.)**

Definition Alter

- Alter ist keine **persönliche** Eigenschaft!
- Alter ist nicht durch **körperlichen** Abbau definiert.
- Alter sind alle **Erscheinungsformen**, die es nach 65 gibt (Positives gehört auch zum Alter!).
- Alter ist eine **normale** Lebensphase, keine Restzeit.

Was heisst „normale“ Lebenszeit?

- Der Grossteil der Menschen kommen in diese Lebensphase hinein (Norm)
- Alter gehört zum Leben, Tatsache
- Alter ist etwas Natürliches
- Ist nichts Negatives
- Ist eine **eigenständige** Lebensphase, nicht durch Kindheit/Jugend oder Verlust der Arbeit definiert.

Beispiel negativer Bedeutung

- Anti-Aging
- Alter als subjektives (negatives) Gefühl.
Forschung: Wann tritt es ein. Stereotyp
- Möglichst lange jung bleiben

Wichtig: „Alt“ ist **nicht** ein Sammelbegriff
der negativen menschlichen
Eigenschaften und „jung“ der positiven!

Veränderungen des Alters weil:

- **Sich die Lebenserwartung verlängert hat**
- **Man heute länger körperlich und geistig fit ist**
- **Die Gesellschaft andere Einstellungen und Haltungen gegenüber älteren Menschen hat**
- **Neue Generationen ins Alter eintreten**

Neue Generationen



Generationen werden ähnlich



Alter ist gesellschaftlich unterdeterminiert

- „Rentnerrolle“, Pensionistenrolle
- Wenig Status
- Wenig Aufgaben, wenig Erwartungen
Konsequenz: Grosser individueller
Handlungsspielraum steht offen.
Persönliche Wahl zur Lebensgestaltung
Das Alter ist anspruchsvoller geworden!

Handlungsmetaphern mit wenig Aufforderungscharakter

Alter heisst in:

- **USA: *retirement* (Rückzug)**
- **Romandie: *retraite* (Rückzug)**
- **Deutschland: *Ruhestand***

Alter eine existentielle Herausforderung

Lebensaufgabe: „Seine Talente nutzen.“

Dies gilt auch im Alter.

Alter ist ein reicher, menschlicher Schatz, der zu wenig genutzt wird. Warum?

Gesellschaftlich geringe Erwartungen, negative Bilder vom Alter und veraltete Bilder, was man im Alter tut.

„Bergpredigt“



Begeisterung

Wo ein Begeisterter steht, ist der höchste Punkt der Welt!

Geist – Liebe – beseelen!

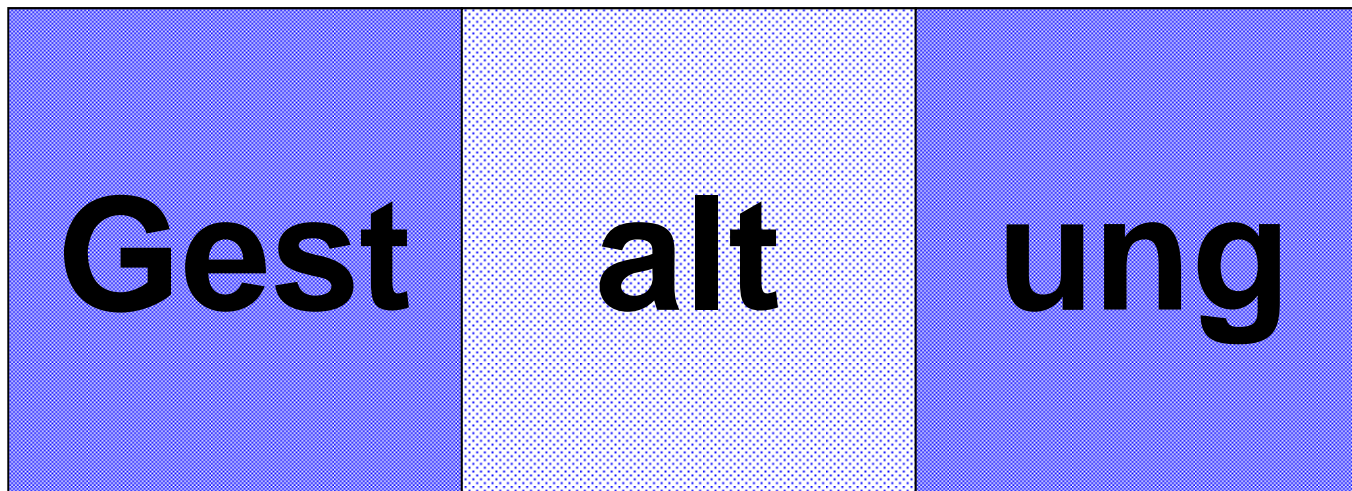
Was will ich mit meiner Liebe beseelen? Begeisterung als Sinnfindung

Sich annehmen als alter Mensch.
Dies bildet den Ausgangspunkt.

Lebensgestaltung

Leben ist für uns ein Oberbegriff.

Leben ist der höchste Wert des Menschen.

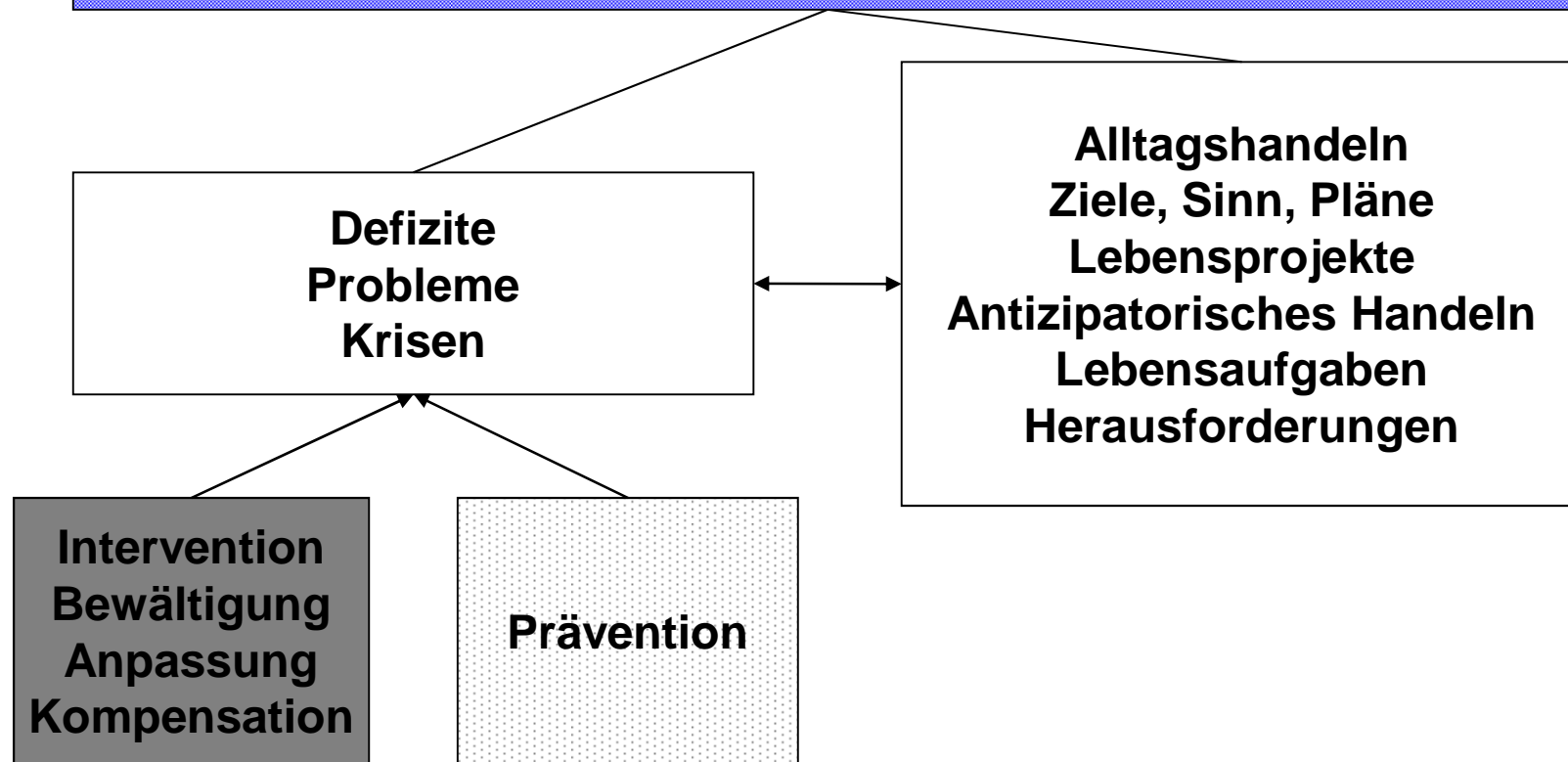


Kreativer Akt der individuellen
Selbsterschöpfung und Sinngebung, dem
eigenen Alter seine Gestalt geben.

Gestaltung

- Kreativer Prozess: es entsteht etwas Neues, Menschen wandeln sich
- Menschen verleihen und erleben Sinn in ihrem Tun.
- Das Konstante ist die Würde, die unteilbar von Anfang bis Ende vorhanden ist unabhängig vom körperlichen Zustand. Krankheit und Sterben gehören zu unserem Leben und können auch gestaltet werden.
- Gestalt integriert verschiedene Facetten der Identität zu einer Einheit.
Frage: wie kann man neue, unpassende Faktoren wie Krankheit oder Abhängigkeit zur Person integrieren? Wie kann ich mein Leben in solchen Lagen annehmen, wenn die Gesellschaft auf Jugend und Funktionieren ausgerichtet ist?

Lebensgestaltung



Diversifizierung der Lebensstile im Alter

Die Entwicklung im Alter ist nicht für alle gleich. Menschen im Alter sind keine homogene Gruppe. (Andere Altersgruppen sind einheitlicher in Entwicklung und Lebensstil.)

Konzeption **Diversifizierung:**

- a) grössere Differenzierung/Individualisierung im Alter als in den vorigen Lebensphasen
- b) breitere Diversifizierung der Lebensstile (inhaltlich)

Gründe der Diversifizierung

- Andere Lebensgeschichte, Erfahrungen, Lernprozesse, Handlungsziele
- Alter gesellschaftlich unterdeterminiert im Vergleich zu anderen Lebensphasen, folglich mehr Freiheitsgrade
- Altersnormen und viele Lebensaufgaben (Militär, Kinder, Karriere, Heirat) entfallen, individuelle Gestaltung
- Arbeit entfällt, mehr Zeit für Verschiedenes
- Geldverdienst entfällt, mehr Interessen

Diversifizierung der Gestaltung

Beispiele

Mehr Clusters (Kombinationen von
Tätigkeiten) für die Beschreibung der
Lebensstile:

im Berufsleben: 3 Gestalten

vor der Pensionierung: 5 Gestalten

nach der Pensionierung: 7 Gestalten

im hohen Alter: 2 Gestalten

Diversifizierung Beispiel

Vor der Pensionierung:

1 Chef, 1 Beruf

Nach Pensionierung:

Kein Chef, 14 Berufe

Selbstmanagement, nicht alle gleichzeitig

Vom Beruf zu den Berufungen!

2. Was sind Aufgaben und Herausforderungen im Alter?

Die Wahl des

Lebensstiles

bestimmt in höherem Ausmass
Gesundheit, Vitalität und
Lebensdauer als die Vererbung

Verantwortung/Mitverantwortung

- ***eigene*** Lebensgestaltung, **Gesundheit, geistige Weiterentwicklung**
- ***Gesellschaft***
- ***sein soziales*** Netzwerk
- **die *Mitwelt***

Muse

Musse

Müssen

Herausforderung

Aufgaben im Alter

- **Geistig/körperlich aktiv sein**
- **Entwicklung neuer Seiten**
- **Neue Interessen aufbauen**
- **Seine Potenziale nutzen**
- **Kreative Wege gehen**
- **Beziehungen aufbauen**
- **Naturerleben**
- **Neugier und Lebenslust**

Herausforderungen im Alter

- **Lebensaufgaben meistern, Alltag gestalten**
- **Sinnfindung und dem Leben eine eigene Gestalt geben**
- **Auseinandersetzung mit Grenzen:
Vorbereitung, Bejahung des Alters,
Abbauprozesse, Heimeinzug, Bewältigung
Todesfälle, eigene Endlichkeit**
- **Auseinandersetzung mit Neuerungen in
Technik, Lebensstil, Wissen, Kultur**

Weisheit im Alter

Früher:

- Dass man viele Erfahrungen hatte

Heute:

- Dass man **neue** Erfahrungen machen muss

Alter das **Meisterstück** des Lebens!

Altern ist heute anspruchsvoller geworden. Es gilt seine Möglichkeiten zu nutzen, wie auch mit Herausforderungen wie Grenzen, Abbauprozessen und Sterben sich auseinander zu setzen.

3. Aufbau eines Stützsystems zur Bewältigung von körperlichen und sozialen Verlusten – das bewusste Angehen von Lebensübergängen

Grundthese

Der Mensch ist ein soziales Wesen!

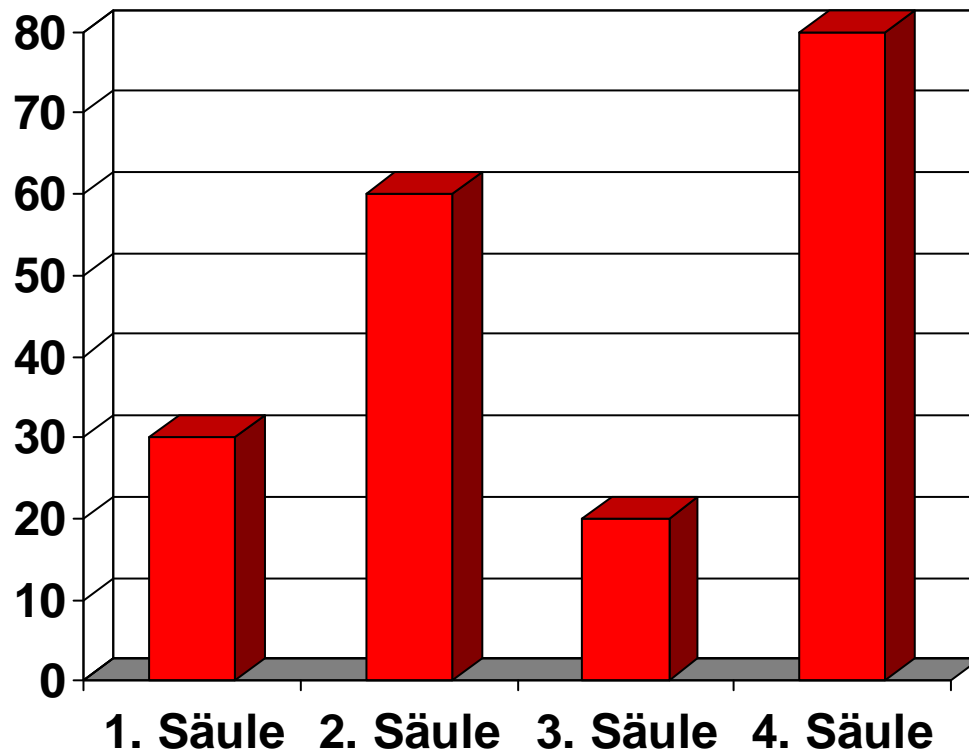
Wir benötigen in verschiedener Hinsicht
Mitmenschen zum Leben bzw. Überleben.

Leben heisst auf Lateinisch:

„Inter homines esse“ (Unter Menschen sein).

Der Philosoph Ernst Cassirer spricht vom
„sozialen Getragensein“. Am Anfang und
Ende sind wir besonders auf Mitmenschen
angewiesen. Kulturgut: Pflege der
Kranken und Begleitung Sterbender.

4 Säulen sozialer Sicherheit



- 1. Säule: AHV
- 2. Säule: Pension
- 3. Säule: Sparen
- 4. Säule: Soziale Beziehungen

Generationenpakt, Opaschowski (2004)

Soziale Sicherung durch soziales Netz –
nicht nur materiell! (4. Säule)

„Gelungenes Leben heisst in Zukunft:
Familie haben und/oder sozial vernetzt sein.“

Was ist spezifisch an der Beziehungssituation im Alter?

- Verlust Berufskollegen
 - Verminderung Kontaktpersonen
 - Abnahme Attraktivität
 - Auszug der Kinder
 - Lichtung soziales Netz durch Tod
 - Abbauprozesse, Rückzug
-
- + Zeit für für Beziehungen, Vereine etc.
 - + Grosselternschaft
 - + Heimeinzug

Bedürfnisse in sozialen Beziehungen:

1. Bindung (Sicherheit und Zugehörigkeit)
2. Soziale Integration (Netzwerke, Geselligkeit, gemeinsame Erfahrung)
3. Bestätigung (Versicherung der Kompetenz, Rolle)
4. Für Andere sorgen (Befriedigung, Verantwortung)
5. Verlässliche Eingebundenheit (Zugehörigkeit zu solidarischer Gruppe)
6. Beratung, Orientierung (Vertrauensverhältnis)
7. Jemanden haben, der an einen glaubt (Verstärkung)

Der Mensch benötigt
Soziale Nahrung
zum Leben!

These: Beziehungen sind wichtig für

- **Die Aufrechterhaltung der Gesundheit, der geistigen Fitness, der Selbstständigkeit**
- **Soziale Beziehungen sind wichtig für die Sinngebung im Alter**

Thesen:

- **Soziale Beziehungen enthalten verschiedene Bedürfnisse, die eine Person allein nicht befriedigen kann.**
- **Soziale Beziehungen müssen zu verschiedenen Menschen aufgebaut werden, damit man beim Tod einer Person nicht allein dasteht.**
- **Im sozialen Bereich sind ältere Menschen förderbar!**

Geistiges Stützsystem

- Bildung
- Neue Interessen
- Sinnfindung, ein nie abgeschlossener Prozess im Leben
- Breite Orientierung der Interessen ist eine Sicherung, wenn man z.B. der Abbau der Sinne etwas nicht mehr tun kann.

Sinn der Stützsysteme

Gefahr: wenn man sozial sich nur auf eine Person abstützt, kann man bei deren Wegfall in Einsamkeit geraten.

Genauso: wenn ich mich nur über Arbeit definiere, kann man in ein Loch fallen, wenn diese wegfällt.

4. Exkurs zum Thema Einsamkeit

Definition Alleinsein und Isolation

Bei Alleinsein und Isolation besteht ein beobachtbarer Kontaktmangel (Sozialkontakte und sozialen Kontaktpersonen).

Alleinsein kann positiv oder negativ bewertet werden, kann gewollt oder ungewollt sein. Aus Alleinsein kann, muss aber nicht Einsamkeit entstehen. Längere Phasen von Alleinsein können das Sozialverhalten verändern.

Definition Einsamkeit

Subjektives Mangelerleben der eigenen sozialen Situation. (Jemand leidet an einem Mangel sozialer Eingebundenheit.)

Dies kann einhergehen mit einem indifferenten und gleichgültigen Erleben: Mangel an Gefühlen, Interessen, Engagements, sich herausnehmen aus der Gesellschaft, nicht Kontakt finden.

Einsamkeit als Auslöser zur Selbstfindung oder Handlungsbedarf.

Mögliche Merkmale von Einsamkeit

- Unfreiwilligkeit des Auftretens
- Hilflosigkeit
- Erfahrung eigener Schwäche
- Selbstunsicherheit, Selbstabwertung
- Unzureichender Austausch mit anderen Menschen
- Keine Bindung, ungeliebt
- Einsamkeit kann allein oder unter Menschen als unwohler Zustand erlebt werden.
Ausgeschlossenheit, Verlassenheit, Rückzug

Einsamkeit und Alter

Der Alterungsprozesse per se führt nicht zu Einsamkeit, da die sozialen Fertigkeiten nicht abnehmen. Jedoch gibt es einige Risikofaktoren für Einsamkeit, die mit dem Alter **vermehrt** auftreten als in anderen Lebensphasen. Daher wird das **Vermeiden von Einsamkeit zur zentralen Herausforderung des Alterns.**

Lebensübergänge als Risiko für Einsamkeit

- Pensionierung (Verlust von Kontaktpersonen)
Verlust Aufgaben, Sinn, Zukunft, Selbstwert
- Verwitwung
- Abbauprozesse, insbesondere Mobilität und Sinneswahrnehmung
- Chronische Krankheit
- Lichtung des sozialen Netzes
- Auszug der Kinder
- Einzug in Spital oder Heim
- Abgabe Führerschein

Einsamkeit kein Mythos im Alter

Obige Risiken treten vermehrt im Alter auf!

Gibt widersprüchliche Befunde zur Betroffenheit.

Es leiden darunter mehr als unter Armut. Wird in seiner Schwere (psychische Belastung) bisher zu wenig wahrgenommen, weniger Mitleid, weniger Medienarbeit: Handlungsbedarf.

Ab 75 klagen mehr ältere Menschen unter Einsamkeit (Tesch-Römer, 2000)

Probleme mit einsamen Menschen

- Einsamkeit ist „heimlich“
- Man kommt nicht gut an Einsame heran
- Phänomen wenig erforscht
- In unserer Gesellschaft ist es schwierig, Einsamkeit zuzugeben
- Die am meisten darunter leiden, können es am schlechtesten aussprechen

Mögliche Wirkungen von Einsamkeit

- Neigen zu selbstbezogenem Kommunikationsstil
- Themen wie Krankheit und Leiden werden zum zentralen Gesprächsthema
- Weniger auf Mitmenschen eingehen
- Nicht reziproke Kontakte (einseitiges Besuchen, Hilfe nicht erwidern)
- Sinnverlust, Anfälligkeit für Depression
- Beeinträchtigung geistige Leistungsfähigkeit
- Krankheitsanfälliger, geringere Lebenserwartung
- Unsicherheit, Stressbelastung

Wege aus der Einsamkeit

- Einsamkeit ist veränderbar.
- Im Sozialen sind Menschen förderbar!
- Strategien sozialer Intervention bei ihm selber oder seiner sozialen Umwelt

Forschungsergebnis

Zusammenhang zwischen Erleben von Einsamkeit und persönlichen Interessen, Aufgaben, „mit sich etwas anfangen können.“

„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“

Sich annehmen als alter Mensch, sich lieben, ist ein zentraler Ausweg aus der Einsamkeit. Man wartet weniger auf Besuche und hat man Besuche, weiss etwas von sich zu erzählen.

Strategie: Eigene Lösungen

- Selbstannahme, Altersidentität, Selbstwertgefühl
- Pflege von Interessen, Aufgaben
- Neues machen, fördert Widerstandsfähigkeit
- Kursbesuch
- Unter Menschen sich begeben, etwas unternehmen
- Bewusster Aufbau und Unterhalt eines sozialen und geistigen Stützsystems
- Nachbarschaftliche Interaktionen
- Allein und zusammen sein können
- Anderen etwas geben können, soziales Engagement
- Wohnpartnerschaften, in Gruppen sich bewegen

Strategien von Fachpersonen

- **Orte** der Begegnung schaffen
- **Handlungsangebote**, Inhalte anbieten
Soziale Kontakte bewusst aufbauen
- Erleichterung sozialer **Beziehungen**, wenn sie durch Profis eingeleitet werden.

Strategien sozialer Intervention

- Einbezug in Freiwilligenarbeit
- Wer mit einsamen Menschen in Kontakt tritt bzw. Einsamkeit feststellt, sollte etwas unternehmen: Kirche, Spitex, Spital usw.
- Aufsuchende Angebote: Besuchsdienst, ambulante Bildung und Kultur
- Begleitangebote für Veranstaltungen, geben Sicherheit, Barriere abbauen
- Zeitschenker, Zuhörer