



Monika Specht-Tomann

# Ganzheitliche Pflege von alten Menschen

 Springer

# Ganzheitliche Pflege von alten Menschen

Monika Specht-Tomann

# **Ganzheitliche Pflege von alten Menschen**

Mit 25 Abbildungen

 Springer

**Monika Specht-Tomann**  
Graz  
Austria

ISBN 978-3-662-47504-1  
DOI 10.1007/978-3-662-47505-8

ISBN 978-3-662-47505-8(eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © Kzenon/fotolia.com  
Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Vorwort

---

Der Anteil alter Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt stetig zu. Damit rückt auch die Frage nach geeigneten Unterbringungsmöglichkeiten und Betreuungskonzepten für eine immer größer werdende Anzahl von alten Menschen und deren Familien ins Zentrum sowohl individueller als auch gesellschaftspolitischer Überlegungen. Altenpflegeeinrichtungen sind der letzte wichtige Lebensraum, das letzte »Zuhause« alter Menschen. Sie sollten nicht nur »Versorgungsorte« sein, sondern vielfältige Möglichkeiten schaffen, um den körperlichen, seelischen und sozialen Bedürfnissen gleichermaßen gerecht zu werden und einen Verbleib bis zum Tod zu ermöglichen. Demnach ist es besonders wichtig, einen ganzheitlichen Pflegansatz zu realisieren und Aspekte der Hospizkultur, Palliative Care und End-of-Life Care zu integrieren.

Eine bedürfnisorientierte Altenpflege und -begleitung kann dann besonders gut gelingen, wenn das gesamte Team einer Altenpflegeeinrichtung ihre Betreuungsaufmerksamkeit im Sinne einer palliativen Grundhaltung wahrnimmt – zum Wohle der Bewohner und Bewohnerinnen und zur Steigerung der eigenen Berufszufriedenheit. Hospizkultur und palliative Begleitansätze sind nicht ausschließlich für die terminale Lebensphase hilfreich, sondern sollten vom ersten Schritt eines Menschen in ein Heim bedacht werden. Damit dies gelingen kann, ist es notwendig, dass alle in einer Altenpflegeeinrichtung Tätigen, über ein Basiswissen in relevanten Bereichen verfügen und sich als Teil eines Teams begreifen, bei dem jedes Mitglied einen wichtigen Beitrag einer bedürfnisorientierten Betreuung und Begleitung alter Menschen leisten kann. Durch einen bedürfnisorientierten Pflegeansatz, bei dem eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zentraler Bestandteil ist, können altersbedingte Veränderungsprozesse besonders einfühlsam begleitet und die Auswirkungen unterschiedlicher Erkrankungsbilder bestmöglich behandelt oder gelindert werden. So kann ein Leben in Würde bis zuletzt möglich werden.

- **»Bedürfnisorientierte Altenpflege« wird den Leserinnen und Lesern in drei Kapiteln nahe gebracht**

Im ersten Kapitel steht der Lebensabschnitt Alter im Mittelpunkt der Ausführungen. Es wird sowohl auf biologische als auch auf psychosoziale Veränderungen eingegangen, die diesen Lebensabschnitt charakterisieren. Unterschiedliche theoretische Modelle werden herangezogen, um die große Bandbreite individueller Zugänge zum Thema Alter verständlich zu machen. Der Blick auf vielfältige Bedürfnisse von Menschen im Allgemeinen und von alten Menschen im Besonderen soll den Grundstein für das Verständnis einer »bedürfnisorientierten Altenpflege« legen. Schließlich wird ganz konkret auf die komplexe Situation einer Fremdunterbringung Bezug genommen und jener seelische Prozess beleuchtet, der bei vielen Bewohnern und Bewohnerinnen offen oder verdeckt zu beobachten ist: Trauer.

Das zweite Kapitel beginnt mit dem ersten Schritt eines Menschen in ein Heim. Gerade der Beginn einer Fremdunterbringung ist für das künftige Wohlbefinden wichtig, und so wird dem Aufnahmegespräch besondere Beachtung geschenkt. Wesentliche Aspekte der angewandten Kommunikation – u. a. aktives Zuhören, Gesprächsführung, Biografiearbeit – werden aufbereitet und hinsichtlich ihrer Bedeutung für eine bedürfnisorientierte Begleitung und Pflege alter Menschen beleuchtet. Zwei Hauptthemen sind aus dem breiten Spektrum

altersbedingter Zustandsbilder nicht wegzudenken: Schmerzen und Demenz. Im vorliegenden Abschnitt wird auf beide Kernthemen Bezug genommen. Neben theoretischen Erklärungsansätzen und diagnostischen Möglichkeiten werden speziell die Begleitmöglichkeiten beleuchtet, die den alten Menschen das Gefühl vermitteln, verstanden und angenommen zu werden. Dabei wird immer wieder auf die Bedeutung einer palliativen Grundhaltung aller Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Bezug genommen und auf deren jeweils individuell sehr unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten eingegangen. Der letzte Abschnitt dieses Kapitels befasst sich mit der terminalen Phase und greift Themen auf, die im Zusammenhang mit Hospizarbeit und »End-of-Life Care« diskutiert werden. Hier werden nicht nur Begleitmöglichkeiten für sterbende Bewohner und Bewohnerinnen aufgezeigt, sondern auch auf Angebote für deren Angehörige hingewiesen.

Das abschließende Kapitel setzt sich mit den Möglichkeiten bedürfnisorientierter Altenpflege auseinander, die einen Verbleib alter Menschen in einer Altenpflegeeinrichtung bis zum Tod ermöglichen. Die meisten Menschen haben den Wunsch, zu Hause zu sterben. Bedenkt man, dass Altenpflegeeinrichtungen als letztes Zuhause angesehen werden, kommt einer Sterbebegleitung in Heimen eine besondere Bedeutung zu. Damit dies gelingen kann, bedarf es spezieller institutioneller Rahmenbedingungen und eines gut geschulten Teams von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Interdisziplinäre Schulungen und damit verbundene Organisationsentwicklungsprozesse können wesentlich dazu beitragen, dem anspruchsvollen Ansatz einer bedürfnisorientierten Altenbegleitung und -pflege vom Beginn einer Fremdunterbringung bis zum Tod gerecht zu werden. Anhand eines konkreten Praxisbeispiels wird dies dokumentiert.

Das vorliegende Buch wendet sich nicht nur an Pflegefachkräfte, sondern soll allen in einer Altenpflegeeinrichtung Tätigen einen umfassenden Einblick in die Situation der ihnen anvertrauten Menschen geben. Darüber hinaus möchte es ein Bewusstsein dafür schaffen, dass »bedürfnisorientierte Altenpflege« nur dann gelingen kann, wenn alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ihre Ideen, ihr Können und Engagement gleichberechtigt einbringen können.

Neben der Darstellung hilfreicher theoretischer Modelle und diagnostischer Möglichkeiten wird speziell auf konkrete Begleitmöglichkeiten im Kontakt mit alten Menschen hingewiesen. Beispiele aus der Praxis und Fallgeschichten ergänzen die Ausführungen. Schließlich sollen Impulse für eine persönliche Auseinandersetzung mit den Kernthemen eine individuelle Vertiefung unter dem Aspekt der Psychohygiene erleichtern.

Viele haben dazu beigetragen, dass dieses Buch entstehen konnte. An erster Stelle möchte ich mich bei jenen alten Menschen bedanken, die mir ihre Geschichten und ihre Geschichte anvertraut und aus ihrem Leben erzählt haben. Ihnen verdanke ich eine wesentliche Erweiterung meiner Sichtweise von Altsein! Danken möchte ich auch meinen Kolleginnen und Kollegen innerhalb und außerhalb von Altenpflegeeinrichtungen für die bereichernden Diskussionen und Denkanstöße. Meiner Familie ein Dank für ihre Geduld und ihre Unterstützung, das Buch Wirklichkeit werden zu lassen. Schließlich möchte ich dem Springer-Team um Ulrike Niesel danken, das mir einmal mehr sein Vertrauen geschenkt und die Realisierung meiner Idee ermöglicht hat.

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einleitung</b> .....	1
2	<b>Alter – eine besondere Lebenszeit</b> .....	5
2.1	<b>Veränderungen im Alter</b> .....	8
2.1.1	Biologische Veränderungen im Alter .....	9
2.1.2	Psychosoziale Veränderungen im Alter .....	11
2.2	<b>Altern aus der Sicht von Defizit- und Aktivitätsmodellen</b> .....	15
2.3	<b>Was das Altern schwer machen kann: vom Umgang mit Kränkungen</b> .....	18
2.4	<b>Bedürfnisse und ihr Stellenwert in der Altenpflege</b> .....	22
2.5	<b>Fremdunterbringung: zwischen Verlust und Entlastung</b> .....	25
2.5.1	Ausgangssituationen einer Fremdunterbringung .....	25
2.5.2	Trauer als mögliche Reaktion auf Fremdunterbringung .....	30
2.6	<b>Fazit</b> .....	37
	<b>Verwendete und weiterführende Literatur</b> .....	38
3	<b>Alte Menschen verstehen und begleiten: ganzheitliche Betreuungsarbeit</b> .....	41
3.1	<b>Der erste Schritt ins Heim</b> .....	42
3.1.1	Das Erstaufnahmegespräch .....	43
3.1.2	Wichtige Kommunikationsaspekte für die Praxis .....	46
3.1.3	Biografiearbeit .....	54
3.2	<b>Schmerzzustände alter Menschen: Verstehen und Lindern</b> .....	65
3.2.1	Unterschiedliche Schmerzformen .....	66
3.2.2	Schmerzerleben .....	69
3.2.3	Schmerzen erfassen und lindern .....	71
3.2.4	Komplementäre Schmerztherapie am Beispiel »heilsame Berührungen« .....	78
3.3	<b>Das Syndrom Demenz: auf der Suche nach geeigneten Begleitmöglichkeiten</b> .....	81
3.3.1	Psychosoziale Begleitmöglichkeiten bei Demenz .....	83
3.3.2	Vom Umgang mit Schmerzen bei dementen Menschen .....	94
3.4	<b>Sterbebegleitung im Heim: Herausforderung und Chance</b> .....	99
3.4.1	Wenn das Leben zu Ende geht: Sterbeprozess .....	100
3.4.2	Begleitansätze für den letzten Lebensabschnitt .....	102
3.4.3	Angehörigenbegleitung .....	112
3.4.4	Abschiedskultur in Heimen .....	116
3.5	<b>Fazit</b> .....	119
	<b>Verwendete und weiterführende Literatur</b> .....	121
4	<b>Interdisziplinäre Weiterbildungen am Beispiel Hospizkultur und Palliative Care in der Altenpflege: ein Ausblick</b> .....	125
	<b>Verwendete und weiterführende Literatur</b> .....	136
	<b>Serviceteil</b>	
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	138

# Einleitung

*Monika Specht-Tomann*

Ein Altenheim ist der letzte wichtige Lebensraum für Menschen, die nicht mehr in den eigenen vier Wänden leben können oder wollen. Es ist ein Ort, an dem Menschen in der Regel körperlich gut und umfassend betreut und begleitet werden. Dies ist aber auch ein Ort, an dem alte Menschen in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen und als Personen mit Geschichte gewürdigt, wertgeschätzt und begleitet werden sollten. In diesem Zusammenhang sei gleich zu Beginn der Begriff »biopsychosozial« eingeführt, der darauf hinweist, dass es sich bei dem in diesem Buch vertretenen Konzept von Altenarbeit sowohl um Begleitansätze auf der körperlichen Ebene handelt, als auch um Vorstellungen und Überlegungen, die sich auf den seelischen und sozialen Bereich beziehen.

Nur durch das Eingehen auf die drei unterschiedlichen Ebenen – die körperliche, die seelische und die soziale – kann eine bedürfnisorientierte und ganzheitliche Pflege greifen und zu einer guten Lebensqualität der Bewohner und Bewohnerinnen von Altenpflegeeinrichtungen führen. Dabei handelt es sich um ein sehr ambitioniertes Anliegen, das spezielle Anforderungen an die Heimleitungen und alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen stellt. Die Realisierung dieses Ansatzes in Altenpflegeinstitutionen ist bislang noch keine Selbstverständlichkeit. Dies mag unter anderem daran liegen, dass es bisher einer jahrzehntelangen Tradition entsprach, Altenpflegeeinrichtungen eher in Anlehnung an Krankenstationen auszurichten und somit die Betreuungsaufmerksamkeit auf die körperliche Ebene zu konzentrieren. Wenn man sich die vielfältigen Einschränkungen und körperlichen Beschwerden von alten Menschen in den entsprechenden Institutionen vor Augen hält, lässt sich dieser Zugang durchaus nachvollziehen.

Anders sieht es allerdings dann aus, wenn man beim Thema der Fremdunterbringung in Pflegeheimen den Aspekt »letzter Lebensraum« stärker betont. Was bedeutet es, diese letzte Umwelt für Betroffene schön und lebenswert zu gestalten? Was bedeutet es, umfassende Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen auf einer jeweils sehr individuellen Ebene zu begegnen? Wie kann gelebtes Leben gewürdigt und wertgeschätzt werden? Wie kann der letzte Lebensabschnitt gestaltet und nicht nur verwaltet werden? Diese und ähnliche Fragen ver-

lassen den relativ klar vorgegebenen Weg, den es für bestimmte Krankheitsbilder in der Pflege gibt. Sie führen in Bereiche, in denen es um eine Zusammenschau unterschiedlichster Lebens- und Erlebensbereiche der Bewohner und Bewohnerinnen geht. Es geht um ein ganz bewusstes Wahrnehmen individueller Bedürfnisse seitens der Pflegenden auf dem Hintergrund des jeweils gelebten Lebens der Betreuten.

Bedürfnisorientierte Pflege ist mehr als ein »Versorgen« alter Menschen. Bedürfnisorientierte Pflege meint, den alten Menschen dort abzuholen, wo er nach all den vielen Lebensjahren steht – und das wird bei jedem Einzelnen ein bisschen anders aussehen. Durch die Komplexität eines solchen Betreuungsansatzes ist es notwendig, einzelne Bausteine genauer zu betrachten, die für eine positive Implementierung einer bedürfnisorientierten Pflege in Institutionen notwendig sind. Die inhaltliche Positionierung ist ein ganz wichtiges Element bei diesem Prozess und lässt sich auch in Pflegestandards zusammenfassend festlegen. Darüber hinaus ist aber auch daran zu denken, wer für den jeweiligen Bewohner, für die jeweilige Bewohnerin als Bezugsperson wichtig und bedeutsam wird. Der »letzte Lebensraum Altenheim« besteht nicht nur aus Pflegefachkräften. Er besteht auch aus einer ganzen Reihe anderer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die in der Begegnung mit den alten Menschen zu wichtigen Orientierungshilfen und Gesprächspartnern werden können. Soll eine bedürfnisorientierte Pflege gelingen und zum Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner funktionieren, müssen alle Personen, die in der Institution Altenpflegeheim tätig sind, über die wesentlichen Säulen einer bedürfnisorientierten Pflege informiert sein und anwendungsbezogen geschult werden. Es geht dabei zum einen um Wissensvermittlung, zum anderen um die Sensibilisierung für eine wertschätzende, verständnisvolle und einfühlsame Grundhaltung gegenüber den Bewohnerinnen und Bewohnern und deren Bedürfnissen. Ein Blick in die Praxis so mancher Pflegeeinrichtungen zeigt, dass hier noch großer Aufholbedarf besteht – auch wenn Leitbilder von Pflegeeinrichtungen oft den Eindruck vermitteln, »alles« sei möglich und bereits realisiert worden.

Im vorliegenden Buch werden jene Aspekte genauer beleuchtet, die zu einer umfassenden Betreuungsaufmerksamkeit gehören und eine bedürfnisorientierte, ganzheitliche Altenpflege und -begleitung ermöglichen, die von einer palliativen Grundhaltung aller Beteiligten getragen wird. Diese palliative Grundhaltung beinhaltet ein tiefes inneres Akzeptieren, dass körperliche, seelische, spirituelle oder soziale Probleme, Einschränkungen, Defizite und Beeinträchtigungen zwar in vielen Fällen nicht geheilt – »kuriert« – wohl aber gelindert werden können. Das Eingehen auf die jeweils vorliegende Symptomatik und ein einfühlsames Begleiten im Sinne palliativer Maßnahmen ist nicht nur auf eine Sterbebegleitung im engeren Sinn beschränkt und beginnt demnach nicht erst in den letzten Lebenstagen, sondern sollte bereits bei Eintritt in eine Pflegeinstitution greifen.

Zu Beginn der nachfolgenden Ausführungen werden Leser und Leserinnen über wichtige Wissensaspekte zur Lebensspanne Alter informiert. Es geht dabei um alterstypische Merkmale, um spezifische Veränderungen im Alter und jene psychosozialen Aspekte, die in der Betreuung und Begleitung von hoher Relevanz sind. Ein Blick auf die menschlichen Grundbedürfnisse in ihrer Bedeutung für den Umgang mit alten Menschen liefert ergänzende Informationen. Durch die Ausführungen soll den Betreuerinnen und Betreuern in Pflegeeinrichtungen ein emotionales Nachempfinden der Lebenssituation ihrer Bewohner und Bewohnerinnen erleichtert werden. Neben der Vermittlung und Vertiefung fundierter Grundkenntnisse werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie dieses Wissen in eine an der Individualität der alten Menschen orientierte Begleitung einfließen kann.

Im Anschluss an die Ausführungen über die Besonderheiten des Lebensabschnitts Alter und erste Ausblicke auf betreuungsbezogene Aspekte werden jene Bereiche dargestellt, die im Zusammenhang mit einer Fremdunterbringung von hoher Praxisrelevanz sind. Dabei wird ein weiter Bogen gespannt, der von der Aufnahme einer Bewohnerin oder eines Bewohners bis hin zu seinen letzten Stunden in der Institution Altenheim reicht. Dementsprechend kommen die Themen Kommunikation, Schmerz, Demenz, Trauer und Sterbebegleitung zur Sprache: Wie können Gespräche gelin-

gen? Welche Möglichkeiten der Schmerzlinderung stehen zu Verfügung? Was ist im Umgang mit demennten Menschen zu berücksichtigen? Wie kann man auf Trauernde zugehen? Was brauchen Menschen in ihren letzten Lebensstunden? Antworten auf diese und ähnliche Fragen sollen professionellen Begleiterinnen und Begleitern Basisinformationen, Orientierungshilfen und Denkanstöße liefern. Schließlich wird auch der Frage nachgegangen, wie es gelingen kann, einen bedürfnisorientierten Pflegeansatz in den Institutionen zu implementieren. Anhand eines konkreten Projekts aus der Pflegepraxis kann aufgezeigt werden, welche Vorteile dieser Ansatz sowohl für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen als auch für die Bewohner und Bewohnerinnen und deren Angehörige hat. Ergänzt und konkretisiert werden die theoretischen Ausführungen durch Beispiele aus dem Lebensalltag von Bewohnern und Bewohnerinnen. Sie machen sichtbar, wie unterschiedlich die an einer bedürfnisorientierten Altenpflege ausgerichteten Begleitungen ausfallen können. Dabei wird auch deutlich, wie wichtig die Arbeit an einer »inneren Haltung« aller am Pflegeprozess Beteiligten ist, wie sehr fachliche und überfachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zum Wohl aller einfließen und so nicht nur zu einer erhöhten Betreuungszufriedenheit seitens der Bewohner und Bewohnerinnen führen, sondern auch zu einer größeren Berufszufriedenheit der in einer Altenpflegeeinrichtung Tätigen.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, dem ganzen Team einer Einrichtung einen Zugang zu Dimensionen der Begleitung zu ermöglichen, die den Rahmen enger fachlicher Qualifizierung und Spezifizierung ergänzen und erweitern. Ganzheitliche Betreuungs- und Pflegekonzepte in die Pflegepraxis umzusetzen bedarf einer fachspezifischen und fachübergreifenden Schulung, aber auch einer intensiven Auseinandersetzung mit persönlichen Werten und inneren Grundhaltungen. In einem ausgewogenen Zusammenspiel dieser Elemente kann Pflege eine neue Qualitätsdimension erreichen und sich nachhaltig positiv auf das Klima in den Altenpflegeeinrichtungen auswirken. »Bedürfnisorientierte Altenpflege« liefert Bausteine für ein Gelingen dieses Pflegeansatzes und möchte so seine Umsetzung in möglichst vielen Pflegeeinrichtungen

erleichtern. Dazu gehören aber auch Überlegungen über Maßnahmen im Sinne notwendiger Organisationsentwicklungsprozesse, um den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die optimale Umsetzung dieses Pflegeansatzes stützende Kontextbedingungen zu gewährleisten. »Bedürfnisorientierte Altenpflege« wendet sich demnach an alle, die in unterschiedlichsten Bereichen von Pflegeeinrichtungen tätig sind: Das Buch möchte verantwortlichen Pflegedienst- und Heimleitungen Mut machen, sich auf dieses Modell einzulassen UND allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen Anregungen für ihre tägliche Arbeit mit alten Menschen geben.

# Alter – eine besondere Lebenszeit

*Monika Specht-Tomann*

- 2.1 Veränderungen im Alter – 8**
  - 2.1.1 Biologische Veränderungen im Alter – 9
  - 2.1.2 Psychosoziale Veränderungen im Alter – 11
- 2.2 Altern aus der Sicht von Defizit- und Aktivitätsmodellen – 15**
- 2.3 Was das Altern schwer machen kann: vom Umgang mit Kränkungen – 18**
- 2.4 Bedürfnisse und ihr Stellenwert in der Altenpflege – 22**
- 2.5 Fremdunterbringung: zwischen Verlust und Entlastung – 25**
  - 2.5.1 Ausgangssituationen einer Fremdunterbringung – 25
  - 2.5.2 Trauer als mögliche Reaktion auf Fremdunterbringung – 30
- 2.6 Fazit – 37**
- Verwendete und weiterführende Literatur – 38**

»Älterwerden heißt selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse verändern sich und man muss entweder ganz zu handeln aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.« (Johann Wolfgang von Goethe)

Die professionelle Arbeit mit alten Menschen stellt eine besondere Herausforderung dar. Viele altersbedingte Erkrankungen und Einschränkungen stehen im Zentrum der Aufmerksamkeit Pflegender, viele Bedürfnisse sollen erkannt und so manche Wünsche erfüllt werden. Die Beschäftigung mit Menschen, die in ihren letzten Lebensabschnitt eingetreten sind und mit dem Übergang in eine Pflegeeinrichtung gleichsam ihre letzte Wohnstätte, ihr letztes Zuhause gefunden haben, kann berühren, bewegen, belasten, fordern – und manchmal überfordern. Eine schrittweise Annäherung an die Klientengruppe »alte Menschen« ist eine wichtige Voraussetzung für eine qualitativ hochwertige und subjektiv befriedigende Arbeit. Die nachfolgenden Ausführungen stehen unter dem Motto »Alter verstehen lernen«.

Zu Beginn stellt sich gleich die Frage, was den eigentlich unter Alter zu verstehen ist, welche Definitionen vorliegen, welche beschreibenden Merkmale herangezogen werden und welche Konsequenzen dies für den Einzelnen aber auch für die Gesellschaft hat. »Alt ist nicht gleich alt« – diesem Satz werden viele zustimmen und dies auch mit zahlreichen Beispielen aus ihrem privaten oder beruflichen Umfeld belegen. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen, die er mit dem Begriff Alter verbindet. Sehr häufig werden diese Vorstellungen von sogenannten primären Erfahrungen aus der unmittelbaren Lebensrealität des Einzelnen bestimmt. Wer den eigenen Großvater als rüstigen und bis ins hohe Alter selbstständigen Mann erleben durfte, wird dieses Bild abspeichern und gegebenenfalls im Berufsalltag wieder beleben und gleichsam als Hintergrundbild dem eigenen pflegerischen und kommunikativen Verhalten hinterlegen. Wer hingegen einen wichtigen Menschen aus seiner primären Familie im Alter als unselbstständig und auf die Hilfe anderer angewiesen erlebte, wird mit einem ganz anderen inneren Bild auf alte Menschen zu gehen. Diese primären Erfahrungen graben sich oft tief in die individuelle Erinnerungslandschaft

ein, auch wenn sie den Betroffenen selten explizit bewusst sind. Tief im Inneren trägt jeder gleichsam eine eigene sehr persönlich gefärbte Definition von Alter mit sich, die durch mehr oder weniger bewusst selektierte Wahrnehmungen und Informationen gefestigt und unterstrichen wird. Neben den Erlebnissen aus Kindheit und Jugend mit alten Menschen spielen für den persönlichen Zugang zu Fragen rund um das Alter aber auch gesellschaftliche Aspekte eine große Rolle und bestimmen sozial relevante Dimensionen des zwischenmenschlichen Verhaltens.

### ► In westlichen Industriestaaten beginnt aus sozialpolitischer Sicht mit dem Ende der Berufstätigkeit der Lebensabschnitt Alter.

Bei dem Versuch der Quantifizierung dieses Lebensabschnitts gibt es verschiedene Definitionsvorschläge. Am gängigsten ist die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO, ► [www.who.int](http://www.who.int)) vorgeschlagene Einteilung in ältere Menschen (60–70), alte Menschen (70–90), Hochbetagte (älter als 90) und Langlebige. In der Praxis hat sich eine gröbere Unterscheidung durchgesetzt. Demnach spricht man von den »jungen Alten« (55–75) und den »alten Alten« (älter als 75). Neben diesen rein an den erlebten Jahren festgemachten Definitionen, ist eine qualitativ differenzierende Herangehensweise im konkreten Umgang mit der Lebens- und Erlebenssituation der jeweils Betroffenen wichtig, worauf weiter unten noch eingegangen wird.

#### Altersgliederung (WHO)

- Ältere Menschen: 60–70 Jahre
- Alte Menschen: 70–90 Jahre
- Sehr Alte/Hochbetagte: älter als 90 Jahre
- Langlebige: älter als 100 Jahre

Ab wann sich jemand subjektiv alt fühlt oder sich dem Kreis der Alten zurechnet, wird von vielen Faktoren bestimmt. Eine wichtige Zäsur stellt in jedem Fall das Ende der Erwerbstätigkeit dar. Manche sprechen von einem »wohlverdienten Ruhestand«, andere von »geschenkten Jahren« – in jedem Fall beginnt eine Lebensspanne, die ein bedeutsamer

Bestandteil der individuellen Lebensgeschichte ist und sowohl individueller als auch gesellschaftlicher Ausgestaltung und Strukturierung bedarf.

Setzt man das Ende der Erwerbstätigkeit und die durchschnittliche Lebenserwartung – die derzeit in Europa für Männer bei 78 Jahren und für Frauen bei 84 Jahren liegt – in Bezug zueinander, bedeutet dies, dass Männer rund ein Viertel und Frauen rund ein Drittel ihrer Lebensjahre als »alte Menschen« verbringen – als Menschen, die nicht mehr im Erwerbsprozess stehen. In Jahren ausgedrückt handelt es sich um etwa 20 bzw. 26 Jahre! Auch wenn diese Zeitspanne von vielen Menschen noch sehr aktiv gestaltet und ausgefüllt werden kann, rücken doch immer auch Gedanken an einschneidende Veränderungen näher, die eine Pflegesituation ankündigen oder den Eintritt in eine Altenpflegeeinrichtung notwendig machen. Durch die Veränderungen in der Altersstruktur unserer Gesellschaft betreffen diese Prozesse durchaus nicht nur eine kleine Minderheit. Wirft man nämlich einen Blick auf die demografischen Daten unserer Gesellschaft, dann wird deutlich, dass sich die Altersstruktur innerhalb der westlichen Industriestaaten drastisch in Richtung einer Zunahme von sogenannten »Alten« verändert hat und dies laut aktueller Prognosen auch weiterhin tun wird.

Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts konnte man die Altersverteilung in Form einer Pyramide darstellen, deren Basis ein großer Anteil an jungen Menschen bildete und an deren Spitze eine relativ kleine Anzahl alter Menschen stand. Dieses Bild hat sich über die Jahrzehnte dahingehend verändert, dass die Basis immer schmaler und der obere Bereich immer breiter wird. Mit anderen Worten: Es gibt immer weniger »Junge« und immer mehr »Alte«. Solch eine Entwicklung hat enorme gesellschaftspolitische Auswirkungen. Auf der individuellen Ebene bedeutet es, dass immer mehr Menschen den »Boden Alter« betreten und einen Zeitraum inhaltlich füllen können oder müssen, den die Generationen vor uns nur in seltenen Fällen überhaupt erreichten. Diesem Aspekt wird auf der öffentlichen Seite durch vielfältige Bildungsangebote, Veranstaltungen und Hinweise für eine aktive Lebensgestaltung Rechnung getragen. Dies ist so lange angemessen, als keine einschneidenden körperlichen, sozialen oder seelischen Einschrän-

kungen vorliegen. Und so ist ein weiterer wichtiger gesellschaftspolitischer Aspekt die Bereitstellung ausreichender Mittel und Ressourcen für die Versorgung, Betreuung und Pflege dieser großen Gruppe an Mitmenschen mit altersspezifischen Einschränkungen. Dass es sich dabei nicht um ein Randthema handelt, belegen Zahlen aus wissenschaftlichen Untersuchungen, die davon ausgehen, dass die Zahl der Pflegebedürftigen bis zum Jahr 2040 im Vergleich zum Jahr 2000 um ca. 60 Prozent oder gar um 75 Prozent steigen wird (Grünheid und Fiedler 2013).

#### ■ Selbsterfahrungsimpulse

- Ab wann ist jemand für Sie »alt«? Hat sich Ihre diesbezügliche Einschätzung im Laufe Ihres Lebens verändert?
- Welche alten Menschen konnten Sie in Ihrer Kindheit und Jugend im Kreis Ihrer Familie kennen lernen? Wie sind diese mit Ihrem Alter umgegangen – was ist Ihnen dabei positiv aufgefallen – was negativ? Wie ist man in Ihrer Familie mit alten Menschen und deren Hilfsbedürftigkeit umgegangen?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen den Erfahrungen mit »Alter« in Ihrer Vergangenheit und Ihrer Berufswahl?
- Welche Eigenschaften verbinden Sie mit »Alter«?
- Wie alt möchten Sie selbst werden?

Neben demografischen Aspekten und den damit verbundenen Auswirkungen sowohl auf individueller als auch gesellschaftlicher Ebene stellt sich die Frage nach adäquaten Begleit- und Betreuungsangeboten für alte Menschen. Die im nachfolgenden Märchen »Der alte Großvater und der Enkel« angesprochene Situation gehört zum Glück weitestgehend der Vergangenheit hat. Und doch wird in ihr ein Thema angesprochen, das für viele Familien wichtig ist: Wie wollen wir die alten Menschen unserer Familie begleiten, pflegen, betreuen?

*Es war einmal ein steinalter Mann, dem waren die Augen trüb geworden, die Ohren taub, und die Knie zitterten ihm. Wenn er nun bei Tische saß und den Löffel kaum halten konnte, schüttete er Suppe auf das Tischtuch, und es floss ihm auch etwas wieder aus dem Mund. Sein Sohn und dessen Frau ekel-*