HOCHSCHULE COBURG

„… und plötzlich ist alles ganz anders!“

Veränderungen im Beziehungsgefüge bei Pflegebedürftigkeit

Gliederung

1. Lebenserwartung und Partnerschaft
2. Partnerschaft im Alter
3. Herausforderungen und Beeinträchtigungen in der Lebensführung
4. Hilfen der Bewältigung

- “Können Sie sich vorstellen, wie es ist, alt zu sein? Natürlich können Sie das nicht. Ich jedenfalls konnte es nicht. Ich hatte keine Ahnung, wie es sein würde. Ich hatte nicht einmal ein falsches Bild – ich hatte gar keins. Und etwas anderes will ja auch niemand. Niemand will sich dem Alter stellen müssen, bevor er es muss. Wie wird es sein?”

Und an anderer Stelle:

- “Solange man selbst nicht alt ist, versteht man nur, dass die Zeit den Alten ihren Stempel aufgedrückt hat. ...Alt zu sein bedeutet für alle, die noch nicht alt sind, dass man gewesen ist. Aber wenn Sie alt sind, bedeutet es, dass Sie trotz Ihrer Gewesenheit, zusätzlich zu Ihrer Gewesenheit, über Ihre Gewesenheit hinaus noch immer sind.”

Philipp Roth, Das sterbende Tier, 2001, 43ff).

Lebenserwartung und Ehedauer

- Steigende Lebenserwartung
  - Durchschnittliche Lebenserwartung beträgt bei Geburt nach der Sterbetafel 2009/2011 für neugeborene Jungen 77 Jahre und 9 Monate, für neugeborene Mädchen 82 Jahre und 9 Monate.
  - Die durchschnittliche Lebenserwartung hat sich weiter erhöht und beträgt bei 65-jährigen Männern weitere 17 Jahre und 6 Monate / bei 65-jährigen Frauen weitere 20 Jahre und 8 Monate

    Destatis, 02.10.2012

Lebenserwartung und Ehedauer

- In Anbetracht deutlich gestiegener Lebenserwartung haben heute erstmals **so viele Paare wie nie zuvor** die Möglichkeit, miteinander ”**Goldhochzeit” (seit 1991 vervierfacht)** oder gar **”diamantene Hochzeit”** zu feiern. *(Mikrozensus, Statistisches Bundesamt, 2002).*
- *Damit leben so viele Menschen wie noch niemals in der Geschichte zuvor* mit demselben Ehepartner zusammen wie heute
- Trotz der Zunahme nichtehelicher Lebensgemeinschaften bei älteren Paaren überwiegt die Lebensform der Ehe.
- Nachfamiliale Phase (nach dem Auszug der Kinder) beträgt weitere 25-30 Jahre.

Die Grundsehnsucht nach Beziehung und Unmittelbarkeit hört im Alter nicht auf…

biologische, instinktgesteuerte Ebene

Verlangen nach:

- menschlicher Berührung
- Kontakt und Interaktion mit anderen
- Sexueller Intimität
- Partnerschaft

Bewusstseinsebene (persönliche Werte, individuelle Persönlichkeitsstruktur)

- unseren Alltag teilen
- emotionale Unterstützung
- unsere Ideen mit jemanden teilen
- Suche nach tiefer Liebe, nach dem Vertrauen
- der Wunsch, für jemanden etwas ganz Besonderes zu sein
- das Gefühl, zueinander zu gehören
- auf jemanden zählen können, wenn wir ihn brauchen

(Wolinsky, 2001 / Vogt, 2001)

Emotionale Unterstützung vor allem durch Partner

- Partner sind sich gegenseitig die „primären“ Unterstützer, die sich funktional und emotional im Bedarfsfall und als „zugängliche Ressource“ Hilfe geben.
- Sie leben in der Regel in einem Haushalt zusammen und sind somit auch in alltäglichen Dingen die ersten Ansprechpartner
(Künemund / Hollstein, 2000, 214).

Aber wenn dies nicht gelingt???

Herausforderungen und Beeinträchtigungen in der Lebensführung

- **Eintritt eigener Erkrankung und Pflegebedürftigkeit**
- **Eintritt von Erkrankung und Pflegebedürftigkeit des Partners / der Partnerin**
- **Ungleichzeitigkeit des Alterns**
- **Individuation und Gemeinsamkeit**
- **Partnerschaftliche Kommunikation**

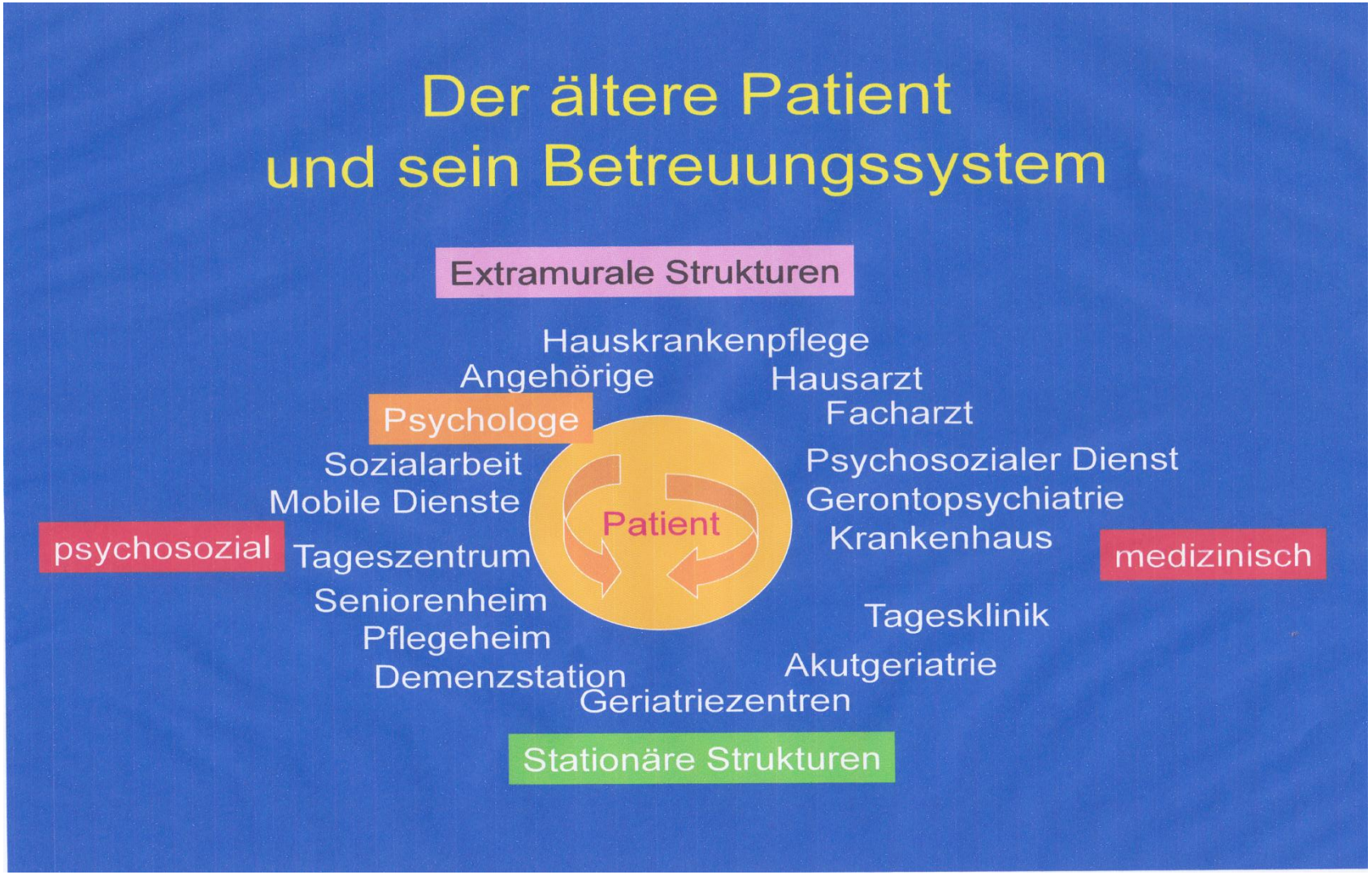
In der Situation - Zwei Grundbewegungen

Den Blick weiten und
Komplexität erhöhen

Fokussieren
und
Komplexität
reduzieren

Den Blick weiten und Komplexität erhöhen

- Wechsel der Perspektive unter dem Aspekt der Nutzbarmachung sozialer Unterstützung
  - Vom Paar zum Einzelnen
  - Vom Einzelnen zum Paar
  - Vom Einzelnen zur Umwelt
  - Von der Umwelt zum Einzelnen / Paar
  - Von Gegenwart in Vergangenheit
  - Von Vergangenheit in Zukunft
  - Von der verbalen zur nonverbalen Kommunikation
  - etc.
- Wer braucht was?
- Akzeptanz der eigenen Begrenztheit und einer Hilfebedürftigkeit


Der ältere Patient
und sein Betreuungssystem
Extramurale Strukturen
Hauskrankenpflege
Angehörige
Hausarzt
Facharzt
Psychologe
Sozialarbeit
Mobile Dienste
Psychosozialer Dienst
Gerontopsychiatrie
Patient
Krankenhaus
psychosozial
Tageszentrum
medizinisch
Seniorenheim
Tagesklinik
Pflegeheim
Akutgeriatrie
Demenzstation
Geriatriezentren
Stationäre Strukturen

Kraft, 2012

Fokussieren und Komplexität reduzieren

Vor allem sich wahrnehmen und darüber reden …

- Ich bin nicht allein
- Ich darf Ambivalenzen spüren
- Ich darf zweifeln
- Ich darf eigene Gefühle haben
- Ich suche mir die Menschen aus, mit denen ich reden will
- Ich suche aktiv nach Unterstützung, die mir hilft
- Ich achte darauf, mich nicht zu verausgaben
- Ich bin keine lebendige/r Witwe /r, sondern weiterhin Frau / Mann

Fokussieren und Komplexität reduzieren

- Wechsel der Perspektive
  - *Vom Paar zu sich selber*
  - Von Vergangenheit in Gegenwart und Zukunft
  - Von Veränderungsphantasie zur Annahme von Veränderungsmöglichkeiten und des Nichtveränderbaren
- Akzeptanz für sich selber (Selbststand)
- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Signalinterpretationen
- Verstärkung alternativer Problemlösestrategien
- Entwicklung eines angemessenen Beziehungsverhaltens

Inanspruchnahme von Beratung mit einem eher erlebens- und emotionsfokussierten Ansatz

- Fachstelle für pflegende Angehörige
  - Intensive persönliche Begleitung
  - Stärkung personaler Identität
  - Veränderung von Erwartungen und Attributionen
  - Self-care (sich ums eigene Wohlbefinden kümmern)
  - Entdecken und Würdigen eigener positiver Seiten
  - Selbststeuerung durch konstruktive Selbstinstruktionen
  - Realitätstestung eigener Hypothesen über die Welt

- **Erweiterung der persönlichen Kompetenzen:**
- Emotionale Selbstwahrnehmung
- Zutreffende Selbsteinschätzung
- Selbstvertrauen

- **Selbstregulation:**
- Emotionale Selbstkontrolle
- Transparenz
- Anpassungsfähigkeit
- Leistungsantrieb
- Initiative
- Optimismus

- Förderung des Selbsterlebens und Selbstwirksamkeitsempfindens
- Aufarbeitung relevanter Krisen und Konflikte
- Optionserweiterung durch den Einbezug von Bezugspersonen

Fokussieren und Komplexität reduzieren

Förderung sozialer Beziehungsnetzwerke

- **Entlastung durch den Helferkreis**
  (niedrigschwelliges Angebot)
  - Z.B. Sicherstellung der Betreuung von Pflegebedürftigen während Angehörigenschulungen
  - Aufgaben von Helfer/innen:
    - Körperliche und Geistige Aktivierung
    - Beaufsichtigung und Betreuung

- **Monatlich stattfindende Angehörigentreffen**
  - In Coburg und in Rödental

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehme
die ich nicht ändern kann;
gib mir den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und gib mir die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden.

Literatur

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen (Hrsg.) (2005): Fünfter Bericht der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. BMFSFJ, Berlin.
- Friedemann, M.-L. (1996): Familien- und umweltbezogene Pflege. Die Theorie des systemischen Gleichgewichts, Bern
- Goldbrunner, H. (2007). Belastungen in der bäuerlichen Familie, unveröffentlichter Vortrag
- Hantel-Quitmann, W.(2006): Die Liebe, der Alltag und ich. Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit, 2. Aufl., Verlag Herder, Freiburg.
- Hassebrauck, M. / Küpper, B.(2002): Warum wir aufeinander fliegen. Die Gesetze der Partnerwahl, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg.
- Kaplan, B.M. / Cowen, E.L.(1981): Interpersonal helping Behavoir of industrial Foremen, in: Journal of Applied Psychology, 66 Jg., 633-638
- Kardoff, E. v. (1999): Soziale Arbeit und Soziale Dienste im Gesundheitswesen, in: Chasse, K.A./ Wensierski, H.J. (HG): Praxisfelder der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim, 343-359
- Lehr, U. (2007): Psychologie des Alterns, 11., korrigierte Aufl., Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim.
- Schachtner, C. (1996): Die Ressourcenorientierung in der Pflege. Ein Beitrag zur Zukunft der Pflege in Theorie und Praxis, in: Pflege, 9. Jg. 198-206
- Scholz, W.-D. /Busch, F. / Briedis, K. (2006): Ehe – Famile – Partnerschaft. Eine empirische Untersuchung, BIS-Verlag, Oldenburg.
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2006): Datenreport 2006 in Zusammenarbeit mit WZB und ZUMA. Zahlen und Fakten über die Bundesrepublik Deutschland, Band 544, SFG Servicecenter Fachverlage, Wiesbaden.
- Vogt, M. (2001). Partnerschaft als neues Aufgabengebiet psychosozialer Beratung, Freiburg
- Vogt, M. (2009). Beziehungskrise Ruhestand, Freiiburg
- Wahl, H.-W. / Kruse, A. (1999): Aufgaben, Belastungen und Grenzsituationen im Alter, Gesamtdiskussion, in: Zeitschrift f. Gerontologie u. Geriatrie, 32. Jg., 456-472
- Wolinsky, St. (2001): Eins werden oder sich begegnen? Quantenpsychologie für die Paarbeziehung, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg.