



Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
der Universität Ulm

Eine Abteilung des Department
für Philosophie, Sprachen, Geisteswissenschaften
und allgemeine Weiterbildung

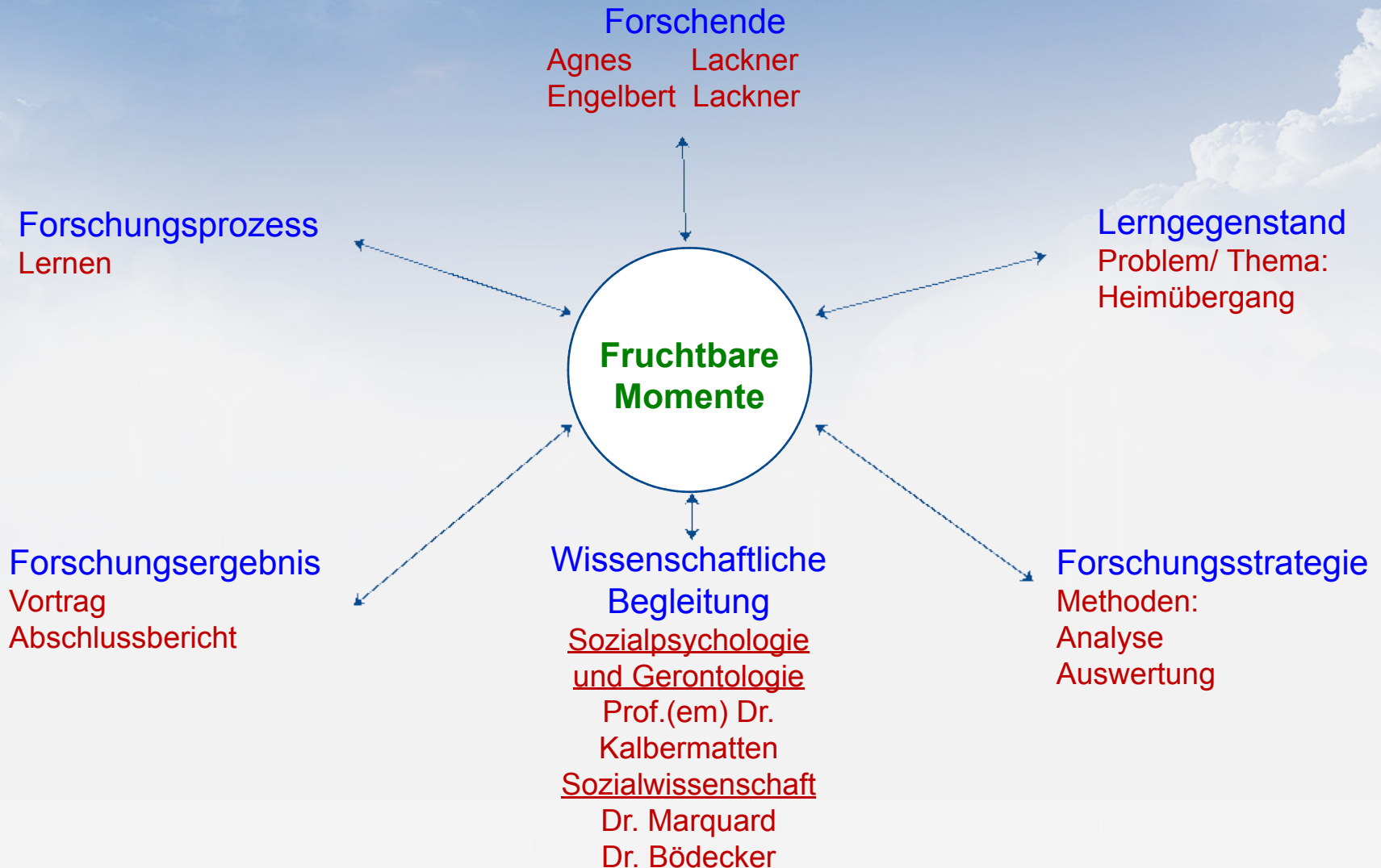


Pixabay, Creative Commons CCS

Lebensgestaltung im Alter

16. März 2016

Forschendes Lernen aus unserer Sicht



Titel unserer Forschungsarbeit

Auseinandersetzung

mit dem

Übergang in ein Seniorenheim

Kann man sich darauf vorbereiten?

Inhaltsverzeichnis

1. Ziel
2. Ausgangslage
3. Literaturteil
4. Fragestellung
5. Methodisches Vorgehen
6. Ergebnisse
7. Diskussion und Schlussfolgerung
8. Quellenangabe
9. Was haben wir gelernt?
10. Neues Projekt 2016

1. Ziel

Wir wollen Grundlagen erarbeiten und ältere Menschen unterstützen,

+ sich sachlich mit dem Thema „Übergang in ein Seniorenheim“ auseinandersetzen zu können

und/ oder

+ sich auf eine mögliche Transition in ein Seniorenheim vorbereiten zu können.

2. Ausgangslage

Das Thema wurde von uns aufgegriffen:

- weil es interessant ist
- weil es gesellschaftlich wichtig ist
- weil es innovativ ist
- weil es ein Problem beleuchten soll, das bisher gesellschaftlich wenig thematisiert wurde
- weil es wissenschaftlich nahezu unerforscht ist

Fortsetzung Ausgangslage

Zu dem Thema besteht Handlungsbedarf:

- weil es für 750`000 ältere Menschen eine Realität darstellt
- weil die Bilder des Heims für viele in unserer Gesellschaft negativ belegt sind
- weil nur wenige darauf vorbereitet sind

Fortsetzung Ausgangslage

Zu dem Thema besteht Handlungsbedarf:

- weil viele ungewollt ins Heim gehen
- weil etliche im Heim geistig nie recht ankommen
- weil viele lieber woanders sein wollen

3. Literatur

Grundsatzfragen, die wir bearbeiten

- (1) Wie ist der Stand der Wissenschaft zum Thema? (Literaturrecherche: Studien, Internet, etc.)
- (2) Betreten wir völliges Neuland mit unserem Vorhaben oder gibt es gewisse Kenntnisse, auf denen wir aufbauen können?

Fortsetzung Literaturteil

Grundsatzfragen, die wir bearbeiten

- (3) Welche Themen liefert uns die Literatur, die wir in unser Forschungsvorhaben einbauen können?
- (4) Welche zentralen Begriffe müssen geklärt werden, um mit anderen diskutieren zu können, was wir darunter verstehen?

Fortsetzung Literaturteil

Über das Altern



Pixabay, Creative Commons CCS

“..um als Alter seinen Sinn zu erfüllen
und seiner Aufgabe
gerecht zu werden,
muss man mit dem Alter
und allem, was es mit sich bringt,
einverstanden sein,
man muss **Ja** dazu sagen.“

Hermann Hesse

Fortsetzung Literaturteil

„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.“**



Pixabay, Creative Commons CCS

Fortsetzung Literaturteil

Generali Altersstudie

Von 4000 Personen im Alter von 65 bis 85 Jahren wünschten sich 76% für die Zukunft,

dass sie möglichst lange im eigenen Haus

bzw. in der Wohnung bleiben können.



Pixabay, Creative Commons CCS

Fortsetzung Literaturteil

Statistisches Bundesamt



Pixabay, Creative Commons CCS

Im Dezember 2013 wurden in Deutschland in Pflegeheimen

763 000 Personen vollstationär

versorgt.

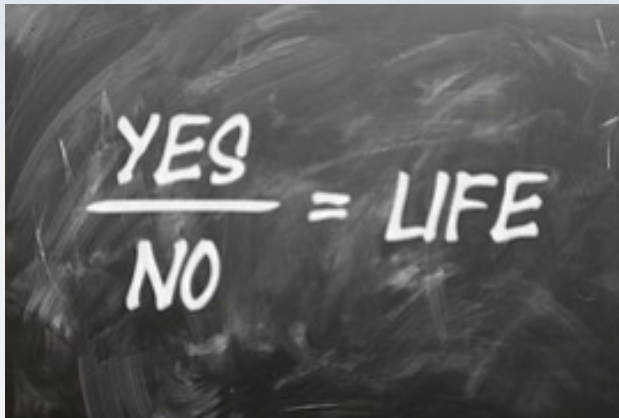
Das sind 29 % von den 2,63 Mio. pflegebedürftigen Menschen.

Fortsetzung Literaturteil

„Es steht nicht mehr die Frage des Selbstmanagements einer chronischen Krankheit im Vordergrund, sondern die Frage,

wie gestalte ich das Leben

mit einer chronischen Krankheit.“



Pixabay, Creative Commons CCS

Kalbermatten, U. Aspects of Aging.

Fortsetzung Literaturteil

Bewältigungsstrategien

(Coping)



Pixabay, Creative Commons CCS

können den Boden für einen kreativen Umgang mit den **Grenzen des Alterns** ebnen.

Beachte: Nicht alle Defizite lassen sich damit optimal kompensieren!

Olbrich, E. 1995

Fortsetzung Literaturteil



Pixabay, Creative Commons CCS

„Cognitive resources

were an important contribution
to successful adaption

for the oldest-old.“

Poon, et al. (1992)

Fortsetzung Literaturteil

Nach Zureck entsteht **Entfremdung** in einem Prozess, bei dem ein Ereignis das Erleben von Fremdem erzeugt.

Zureck A. (2007)

UND

Koch-Straube weist in seiner Veröffentlichung auf die „**fremde Welt Altersheim**“ hin.

Koch-Straube, U. 1997.

Fortsetzung Literaturteil



Pixabay, Creative Commons CCS

Kalbermatten
sieht die Möglichkeit,
dass durch Kreation,
anstatt Entfremdung
dessen Gegenteil
geschehen kann.

Kalbermatten, 2014 -
Kreation = etwas Schaffen bzw. Erschaffen; Entfremdung = innere Leere

Fortsetzung Literaturteil

„Der Mensch als zielgerichtet
Handelnder ...

wandelt sich stetig

(er)..ist in der Lage, sich den
Lebensumständen anzupassen
und sie

aktiv zu gestalten.“



Pixabay, Creative Commons CCS

Kalbermatten, U., Konzept Lebensgestaltung.

4. Fragestellung

Fragen zur Vorbereitung eines Übergangs:

- ▶ Was bedeutet ein „Übergang ins Seniorenheim“ für ältere Menschen?
- ▶ Welche Faktoren tragen zum „Vorbereiten des Übergangs“ bei?
- ▶ Was können ältere Menschen selbst zum „Vorbereiten“ beitragen?
- ▶ Welche Maßnahmen für eine „Vorbereitung“ sind hilfreich?

5. Methodisches Vorgehen

In unserem Fall erstellen wir eine Sondierstudie.
Mit ihr treten wir in ein relativ neues Feld ein.
Wir möchten dabei spezifische Kenntnisse gewinnen.

Befragung

- + es wurden von uns 150 Personen befragt
- + 139 Fragebögen außerhalb Betreuungseinrichtungen
- + 11 Fragebögen innerhalb Betreuungseinrichtungen

6. Ergebnisse

Teil 1

Geschlossene Fragen

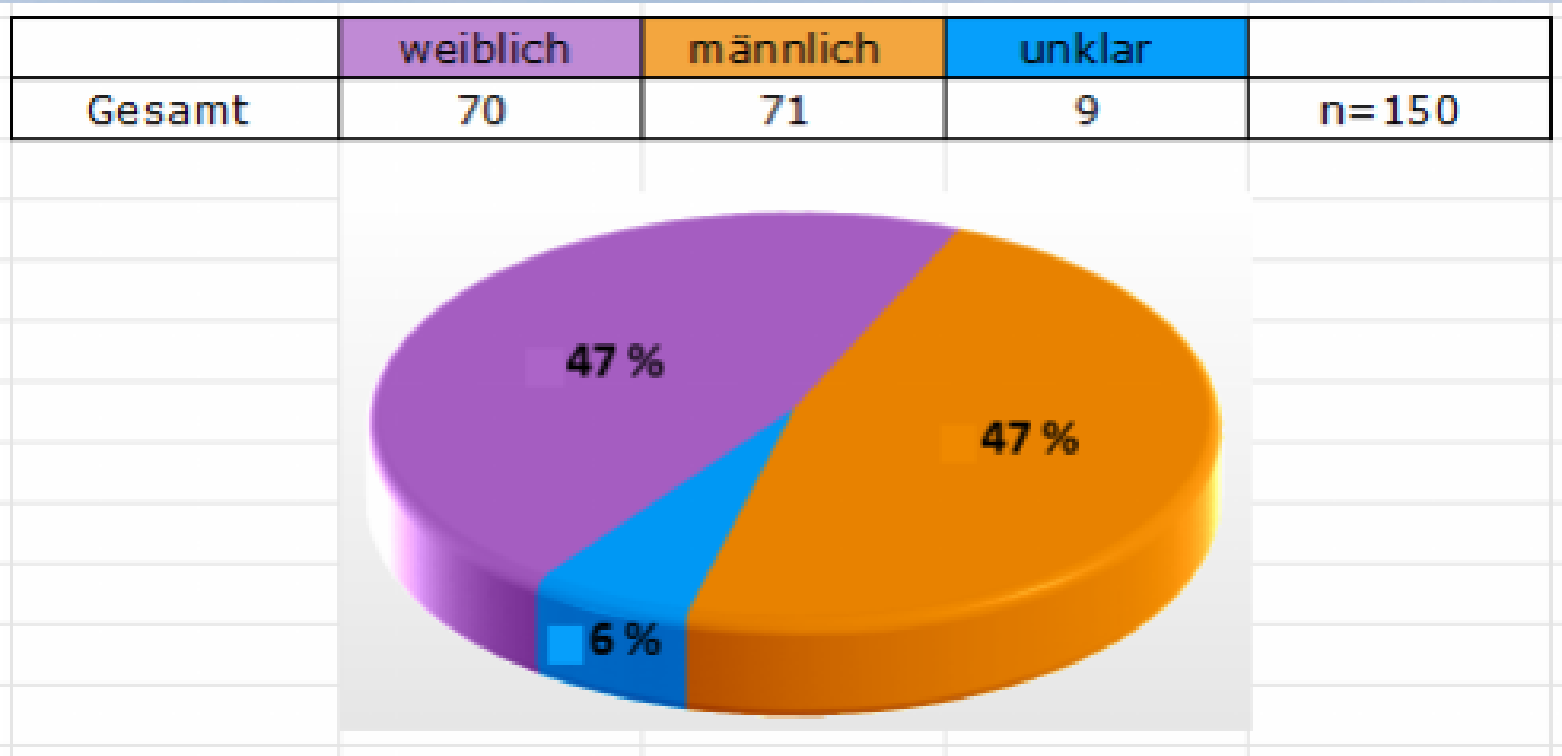
Schriftliche Befragung

mit Antwortmöglichkeiten

die man nur noch ankreuzen musste.

Soziodemographische Daten

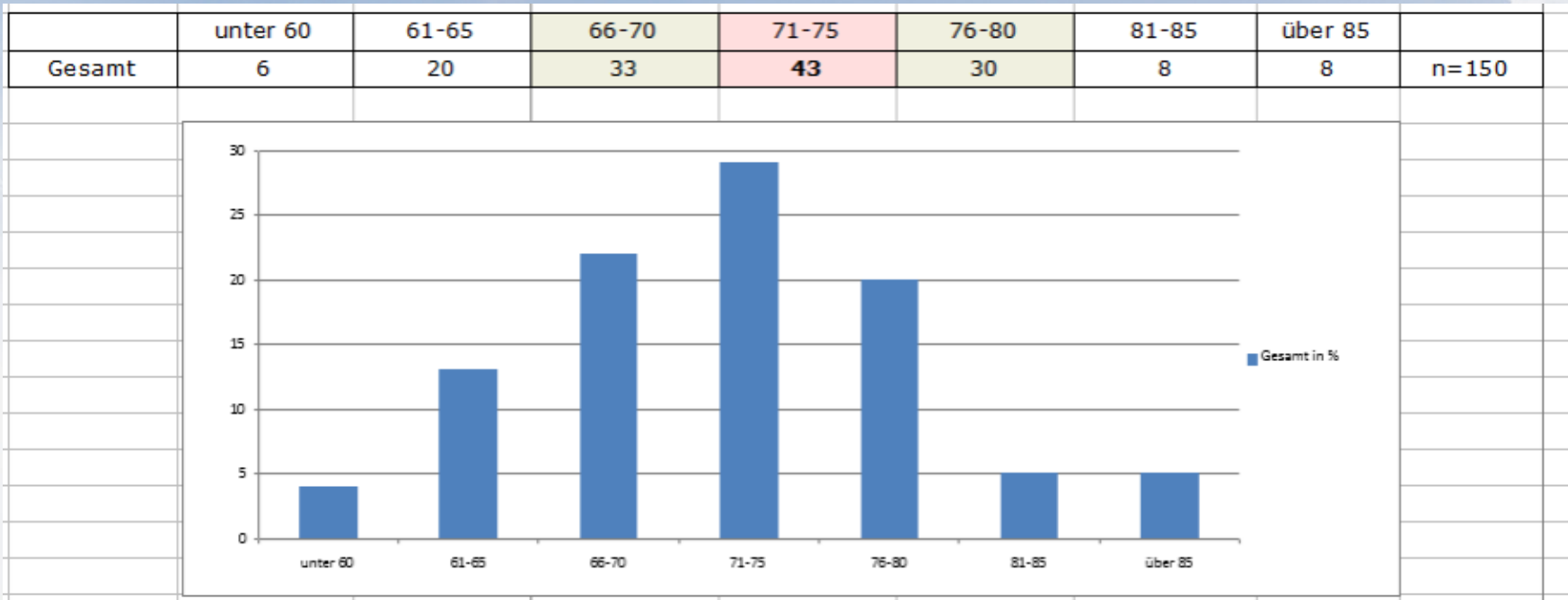
Geschlecht



1. Kategorien mit gleicher Häufigkeit (Frage 5.1)
Weiblich-männlich je 47%; 9 Bögen waren ohne Angabe zum Geschlecht

Soziodemographische Daten

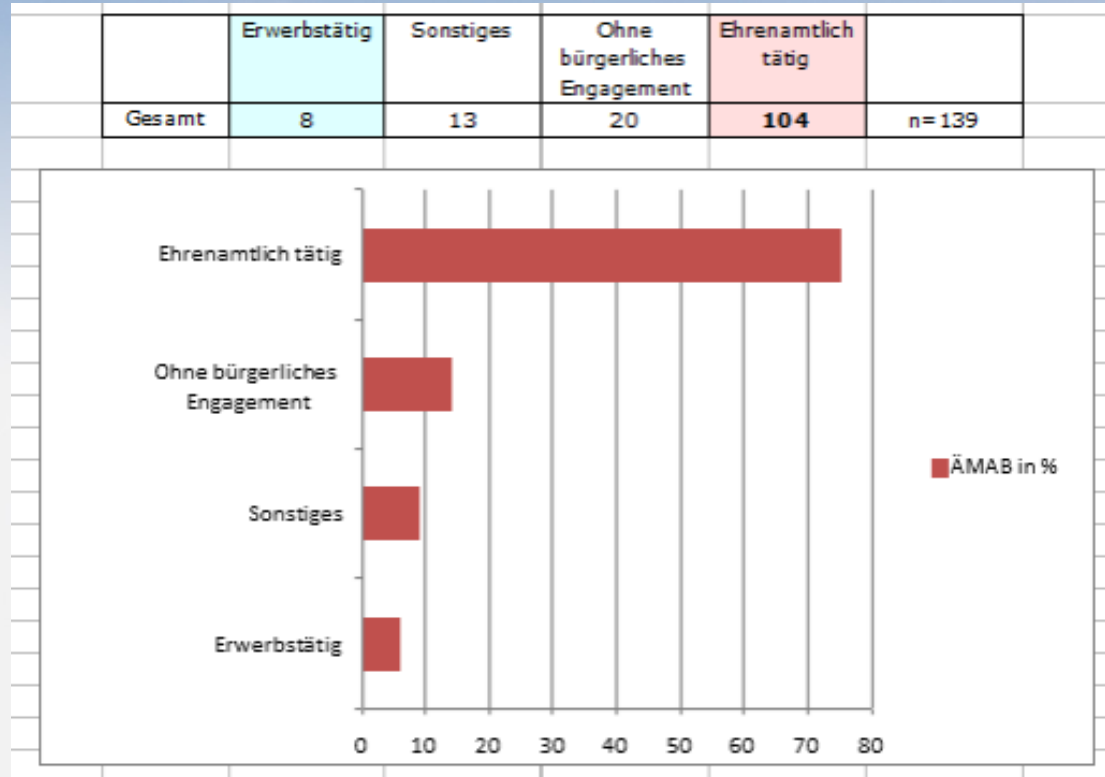
Altersstruktur



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 5.2)
29% gaben an, zwischen 71 und 75 Jahre alt zu sein
2. Kategorien mit annähernd gleicher Häufigkeit
22% waren 66 bis 70 Jahre alt
20% waren 76 bis 80 Jahre alt
3. Kategorie mit geringster Häufigkeit
4% waren unter 60 Jahre alt

Allgemeine Situation

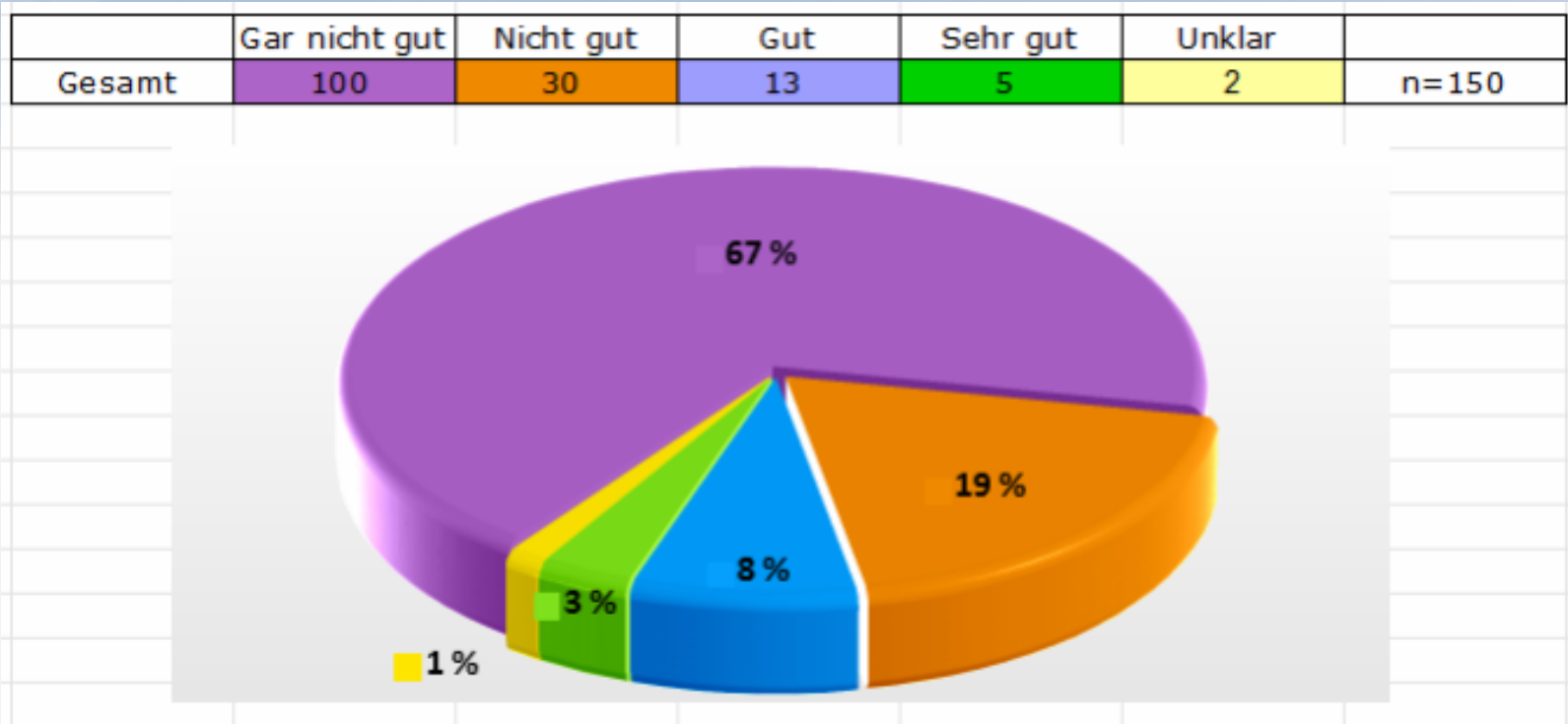
Wie stark sind Sie engagiert?



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 2.2)
75% der Befagten gaben an ehrenamtlich tätig zu sein
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
6% gaben an, erwerbstätig zu sein

Allgemeine Situation

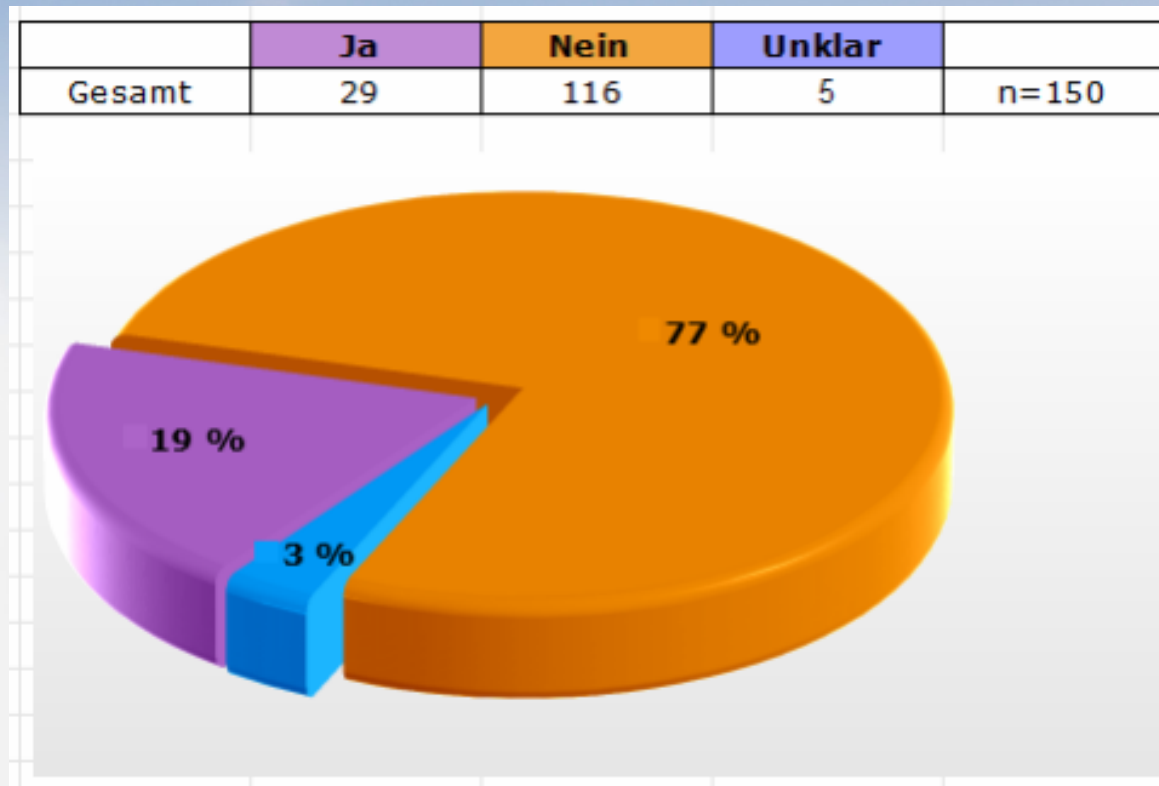
Wie sind Sie auf den Fall eines Heimeintritts vorbereitet?



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 2.4)
67% gaben an, gar nicht gut vorbereitet zu sein
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
3% gaben an, sehr gut vorbereitet zu sein

Allgemeine Situation

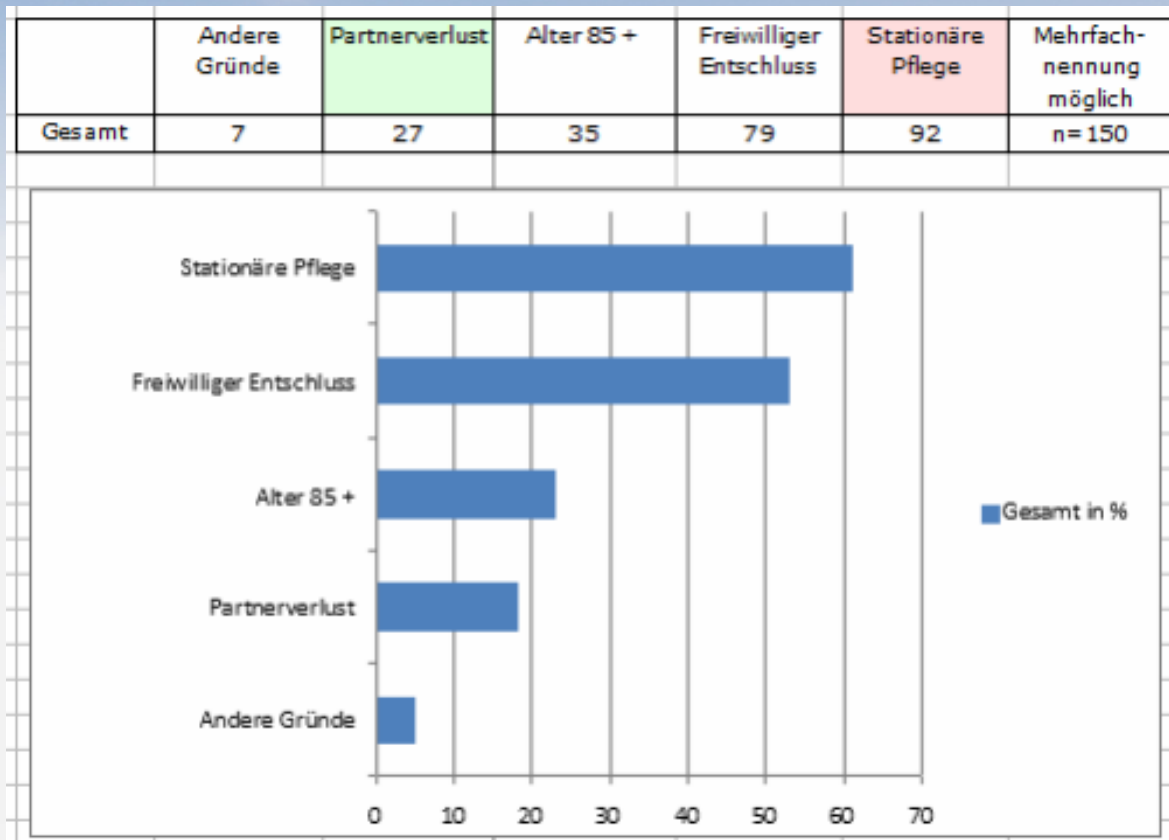
Haben Sie schon an Veranstaltungen zum Thema Heimeintritt teilgenommen?



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 2.5)
77% gaben an, noch an keiner Veranstaltung teilgenommen zu haben
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
19% gaben an, schon an einer Veranstaltung teilgenommen zu haben

Allgemeine Situation

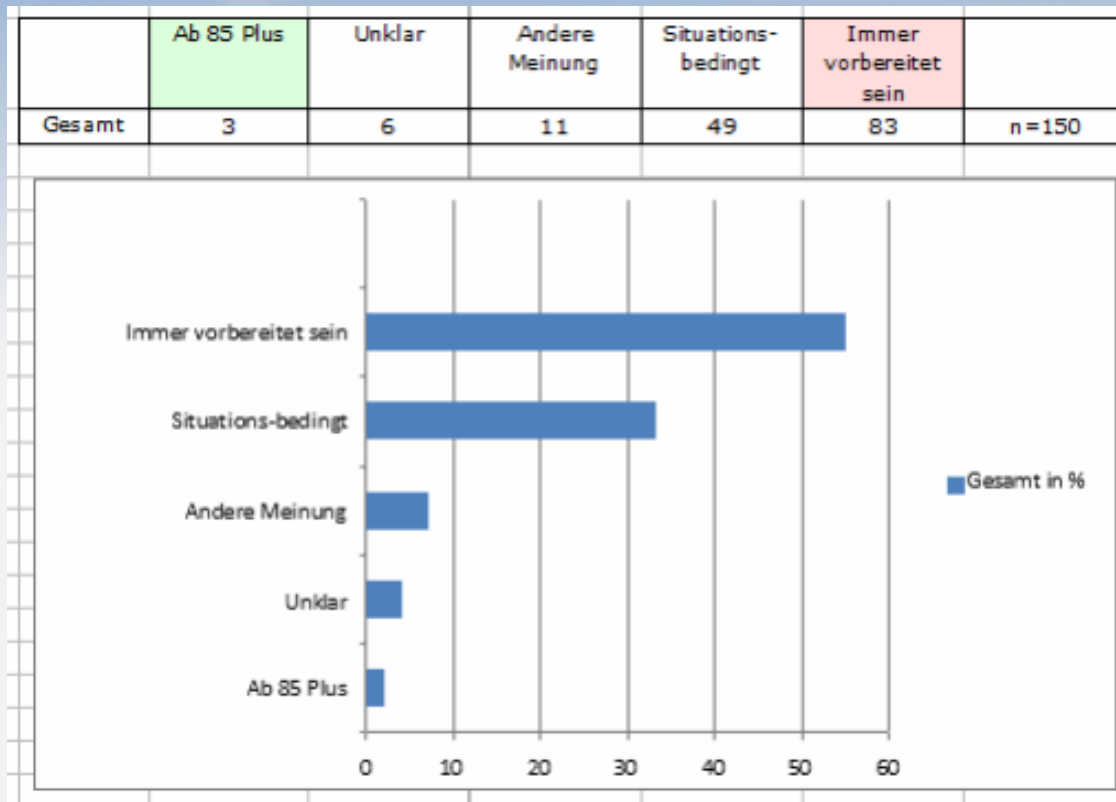
Welche Gründe können Sie für einen möglichen Heimeintritt akzeptieren?



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 2.6)
61% gaben als Begründung die stationäre Pflege an
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
18% gaben den Partnerverlust an

Allgemeine Situation

Ab wann finden Sie es sinnvoll, sich auf einen möglichen Heimeintritt vorzubereiten?



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 2.7)
55% gaben an, dass man immer vorbereitet sein soll
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
2% akzeptierten die Altersgrenze „ab 85+“ als Kriterium

Fragen zur Lebensgestaltung

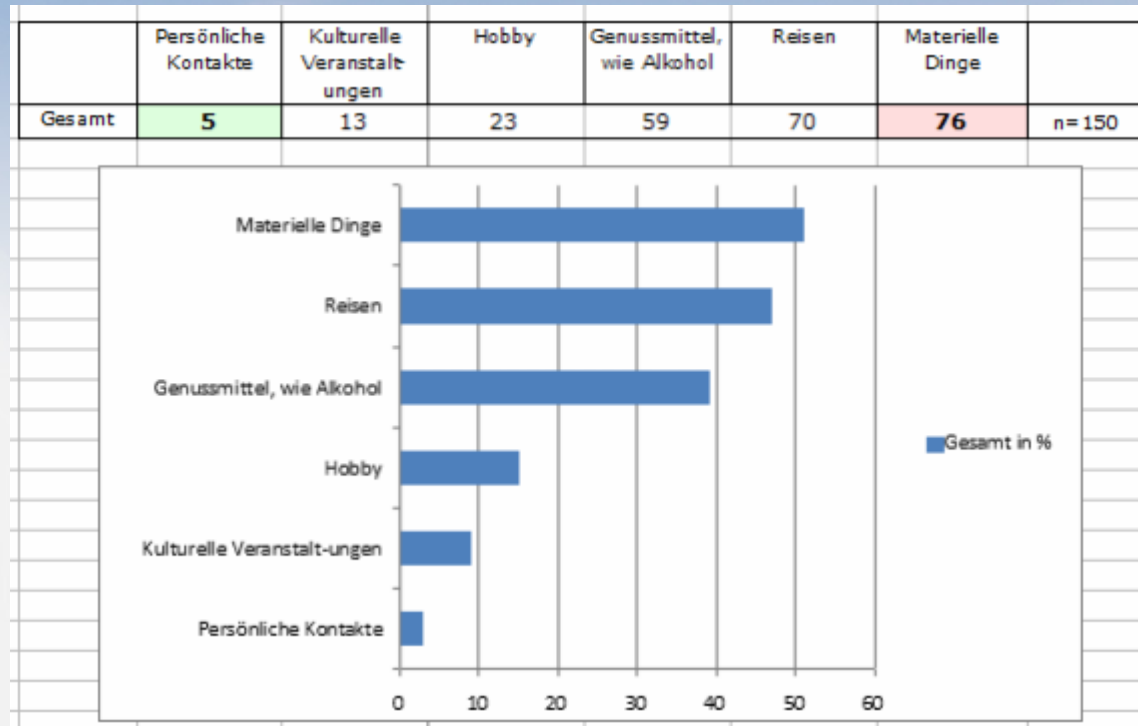
Was würden Sie im Falle eines Heimeintritts beibehalten wollen?



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 3.1)
85% gaben die größtmögliche Selbstbestimmung an
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
20% wünschten die Betreuung durch Familienangehörige

Fragen zur Lebensgestaltung

Was wären Sie bereit, für ein neues Heim aufzugeben?



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 3.2)
55% gaben an, bereit zu sein, auf materielle Dinge zu verzichten
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
5% gaben an, auf persönliche Kontakte zu verzichten
Heißt das, dass 95% darauf NICHT verzichten wollen?

Vorbereitung auf einen möglichen Heimaufenthalt

Welche Dinge können einen Wechsel in ein Heim erleichtern?

	Im neuen Zuhause ein spirituelles Umfeld haben zu können	Uneingeschränkte Unterstützung der Angehörigen	Freundschaftliche Bande knüpfen zu können	Das neue Zuhause mit lebenserleichternder Technologie ausstatten zu können	Die neue soziale Umgebung mitgestalten zu können	An Aktivitäten auf freiwilliger Basis teilnehmen zu können	Mehrfachnennungen sind möglich
Gesamt	36	41	63	66	75	104	n=150

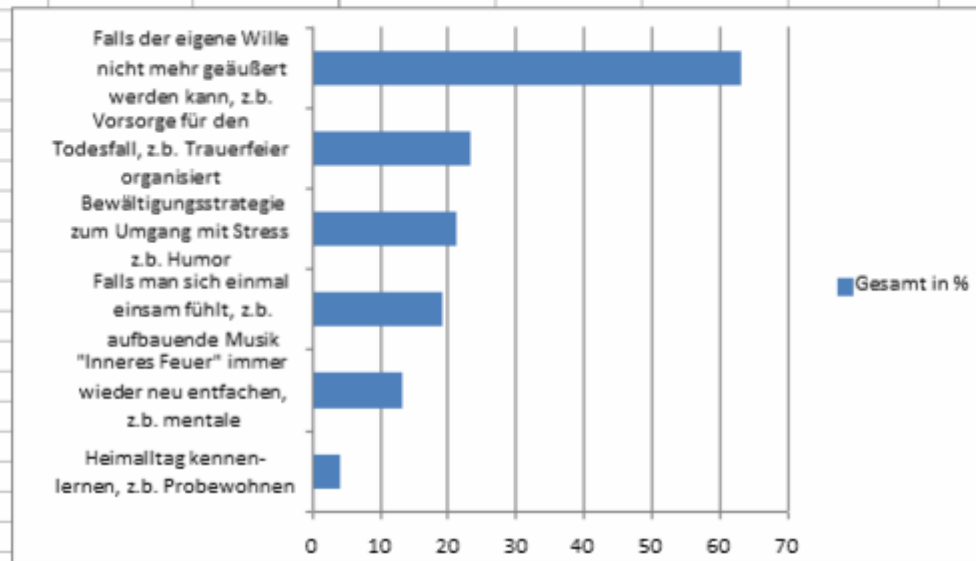


1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 4.1)
69% wünschten eine freiwillige Teilnahme an Aktivitäten
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
24% wünschten sich ein spirituelles Umfeld
44% wünschten lebenserleichternde Technologie! (AK: Grp Technik)

Vorbereitung auf einen möglichen Heimaufenthalt

Was haben Sie bereits getan, um gut vorbereitet zu sein?

	Heimalltag kennen-lernen, z.b. Probewohnen	"Inneres Feuer" immer wieder neu entfachen, z.b. mentale Visualisierung sübung	Falls man sich einmal einsam fühlt, z.b. aufbauende Musik	Bewältigungsstrategie zum Umgang mit Stress z.b. Humor	Vorsorge für den Todesfall, z.b. Trauerfeier organisiert	Falls der eigene Wille nicht mehr geäußert werden kann, z.b. Patientenverfügung	Mehrfachnennungen sind möglich
Gesamt	4	13	18	20	22	61	n=97



1. Kategorie mit größter Häufigkeit (Frage 4.2)
63% hatten eine Patientenverfügung o.ä. vorbereitet
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
4% hatten den Heimalltag kennengelernt

6. Ergebnisse

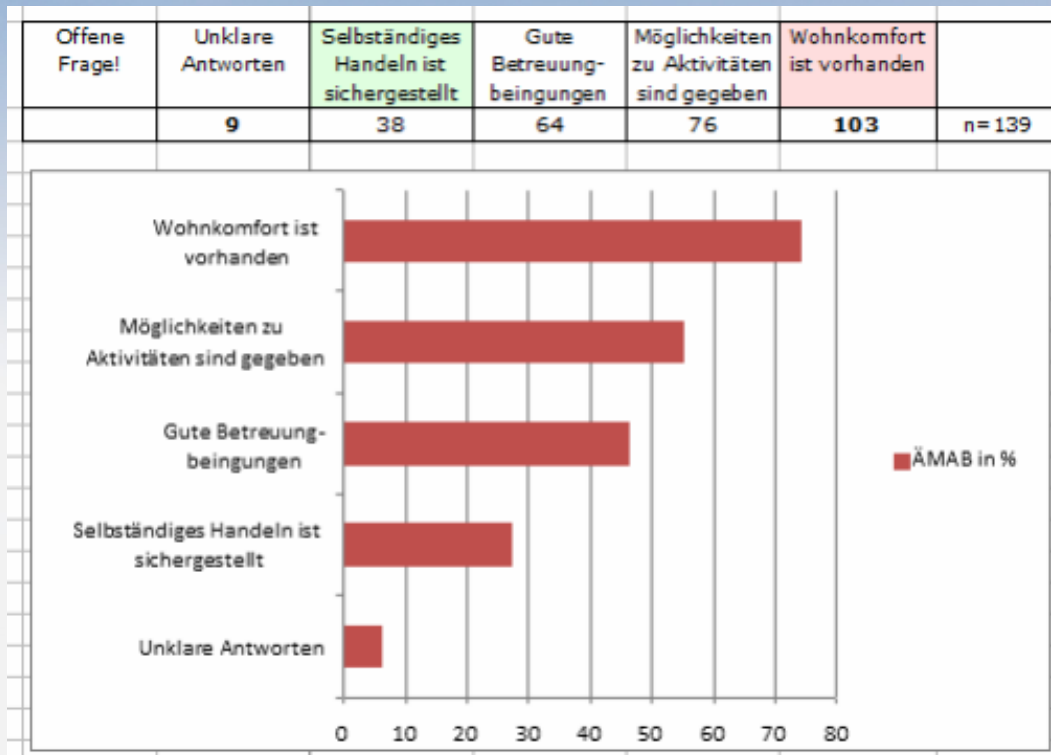
Teil 2

Offene Fragen

Schriftliche Befragung

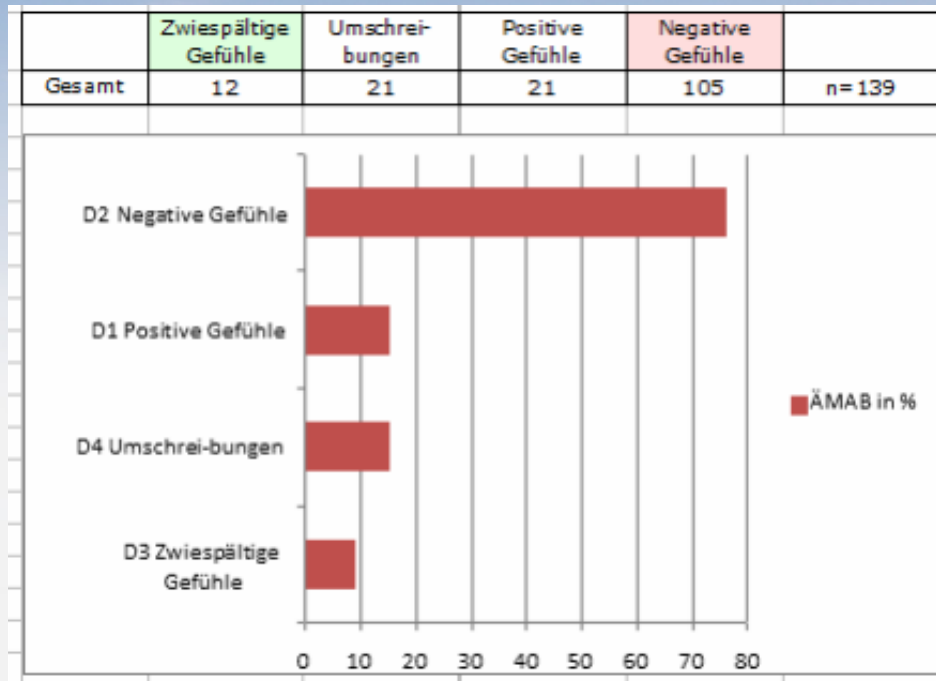
bei denen der/ die Befragte selbst eine Antwort formulieren und in das Formular schreiben musste.

Wie müsste für Sie ein Heim sein, damit Sie gerne dort wohnen würden?



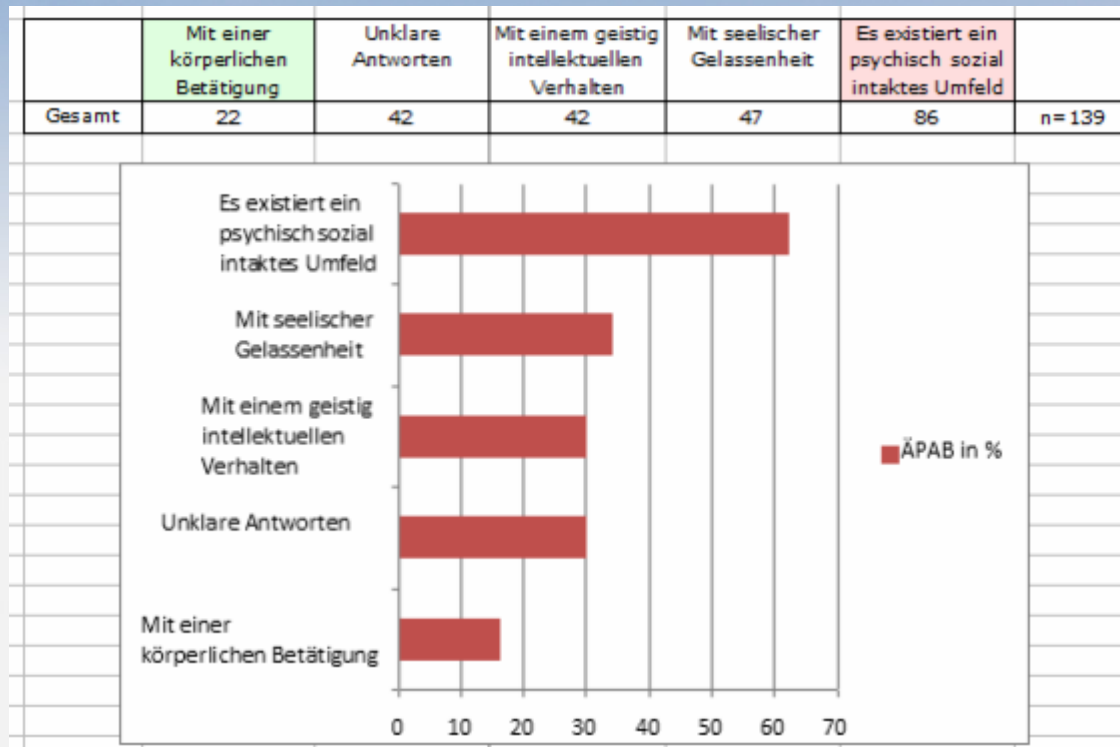
1. Dimension mit größter Häufigkeit (Frage 6.1)
74% gaben Wohnkomfort an
2. Dimension mit geringster Häufigkeit
27% gaben selbständiges Handeln an
Bei den 6% unklaren Antworten stand z.B., „das gibt es nicht.“

Welche Gefühle verbinden Sie mit einem Heimeintritt?



1. Dimension mit größter Häufigkeit (Frage 6.2)
76% gaben negative Gefühle an
2. Dimension mit geringster Häufigkeit
9% gaben zwiespältige Gefühle an
3. Dimensionen mit gleicher Häufigkeit
Je 15% gaben positive Gefühle und Umschreibungen an

Wie lässt sich trotz altersbedingter Grenzen Lebensfreude entwickeln?



1. Dimension mit größter Häufigkeit (Frage 6.3)

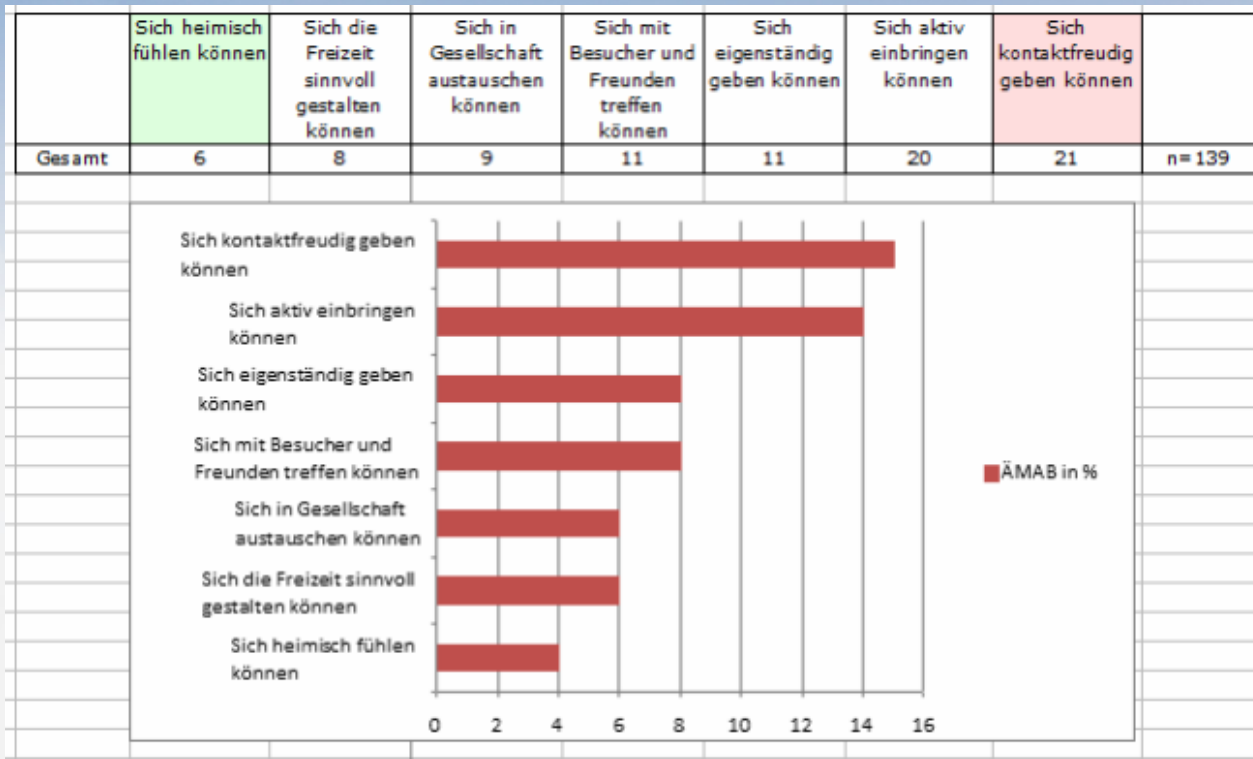
62% gaben an, dass sich in einem psychisch, sozialen Umfeld, trotz altersbedingter Grenzen, Lebensfreude entwickeln lässt.

2. Dimension mit geringster Häufigkeit

16% gaben eine körperliche Betätigung an

30% gaben auf diese Frage eine unklare oder gar keine Antwort!

Dimension des psychisch, sozial intakten Umfelds

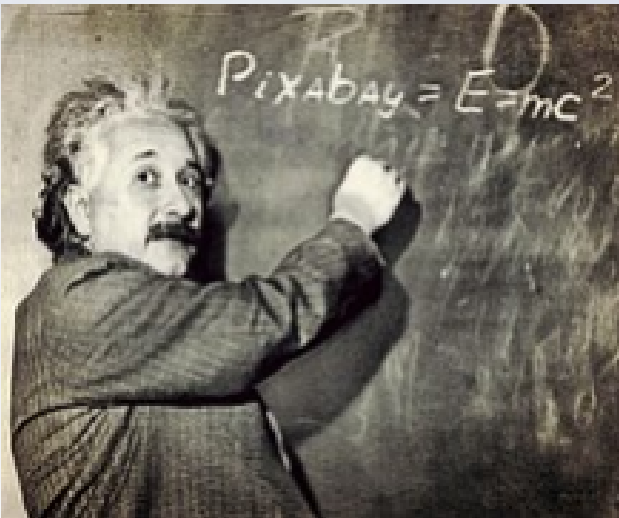


1. Kategorien mit nahezu gleicher Häufigkeit (Frage 6.3)
15 % gaben an, dass es für sie wichtig ist, sich kontaktfreudig geben zu können und 14% gaben an, sich aktiv einbringen zu können.
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
4% gaben an, dass es für sie wichtig ist, sich heimisch zu fühlen.

Befragung in 4 Betreuungseinrichtungen

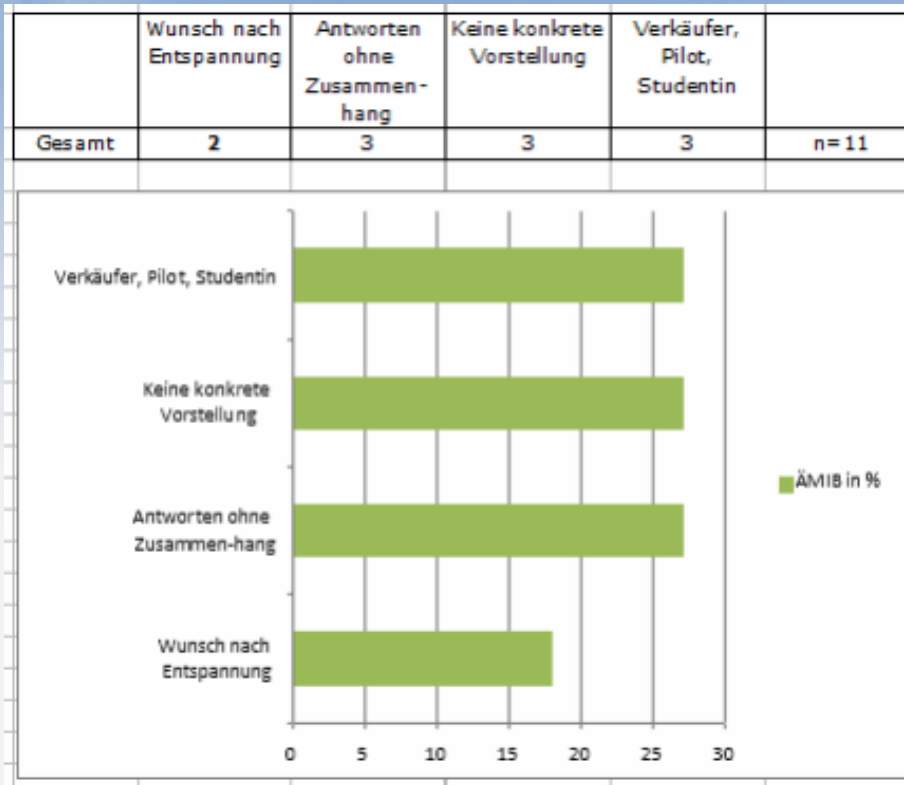
Kernfrage

Sehen sich Menschen in Betreuungseinrichtungen als **„Abgeschlossene“** oder können sie sich auch als **„Werdende“** verstehen?



Pixabay, Creative Commons CCS

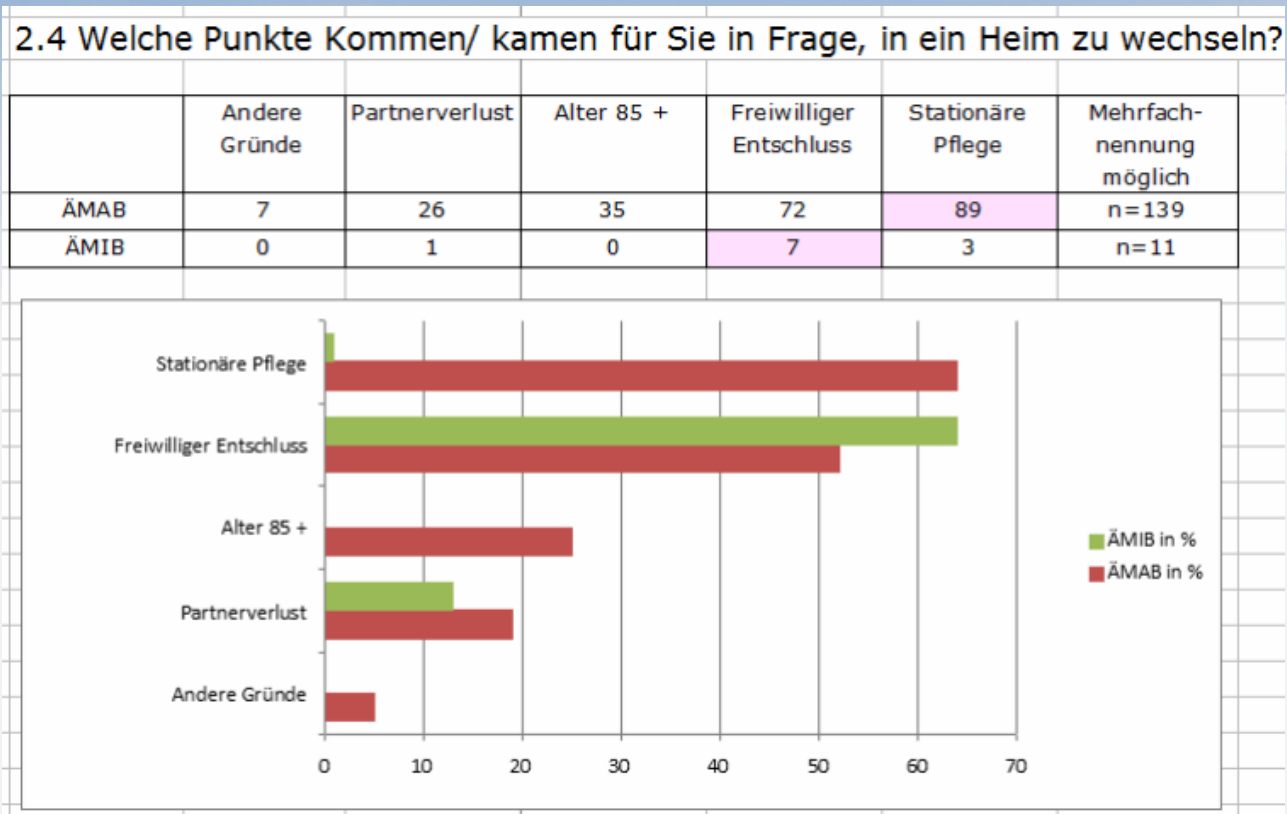
Was möchten Sie als Heimbewohner noch werden?



1. Kategorien mit größter und gleicher Häufigkeit
27% wollten wieder Verkäufer sein, nochmal fliegen, nochmal studieren
27% hatten keine konkrete Vorstellung
27% antworteten ohne Zusammenhang zur Frage
2. Kategorie mit geringster Häufigkeit
18% hatten den Wunsch nach Entspannung.

Vergleich von Gruppen

Beispiel ÄMAB : ÄMIB



Während die ÄMIB die größte Häufigkeit beim freiwilligen Entschluss hatten, gaben hierzu die ÄMAB die stationäre Pflege an. Die geringste Häufigkeit gab es bei den ÄMIB mit dem Alter 85+ und bei den ÄMAB mit dem Partnerverlust.

7. Diskussion und Schlussfolgerung

Ergebnis im Vergleich zu den Befunden im Literaturteil

70% der Deutschen wollen möglichst lange Daheim bleiben

Die Mehrheit der Befragten

- verbindet negative Gefühle mit einem Heimeintritt
- akzeptiert den Heimeintritt bei stationärer Pflege
- hat etwas eingeleitet, falls eine Willensäußerung nicht mehr möglich ist.

Schlussfolgerung

- Das Abwarten bis zur „Notaufnahme“ birgt das Risiko, das Seniorenheim als fremde Welt zu erfahren.
- Eine frühzeitige Veränderung erhöht die Chance der Gewöhnung an das neue Umfeld.

Diskussion und Schlussfolgerung

Ergebnis im Vergleich zu den Befunden im Literaturteil

Kalbermatten behauptet, dass „durch Kreation, anstatt Entfremdung dessen Gegenteil geschehen“ kann.

Die Mehrheit der Befragten

- wünschen sich im Seniorenheim einen Wohnkomfort
- eine freiwillige Teilnahme an Aktivitäten
- Mitwirkung in der Alltagsgestaltung/ sozialem Umfeld

Schlussfolgerung

Es gilt herauszufinden, ob es stimmt, dass wenn man das Leben im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv (mit-)gestalten darf, aus etwas Fremden Vertrautes entsteht.

Fortsetzung

Beantwortung von Zielerreichung und Fragestellungen

Die Mehrheit der Befragten gab an,....

- > dass sie **gar nicht gut vorbereitet** sind
- > noch an **keiner Veranstaltung** zum Thema teilgenommen haben
- > dass man **immer vorbereitet** sein soll

Fortsetzung

Fragen, an denen wir noch weiter arbeiten

Was können wir tatsächlich zu der geschilderten Ausgangslage beitragen?

Was wollen wir mit unserer Arbeit erreichen?

Wie soll unser endgültiges Produkt aussehen?

(Vortrag, Abschlussbericht, Workshop, etc.....)

8. Quellenangabe

Kalbermatten, U. (2012). Konzept Lebensgestaltung. Unveröf. Manuskript für den Masterstudiengang „Altern, Lebensgestaltung 50+“. Bern: Berner FH.

Kalbermatten, U. (2009). Aspects of Aging Kreativer Umgang mit Stärken und Grenzen

Olbrich, E. (1995) Möglichkeiten und Grenzen selbständiger Lebensführung im Alter - Einführung und Überblick

Generali Altersstudie 2013 (November 2012)

Poon, et al. (1992) The influence of cognitive resources on adaption and old age. J. Aging and human development, Vol.34; S.31

Koch-Straube, U. 1997. Fremde Welt Pflegeheim. Bern: Huber

Zureck A., (2007). Psychologie der Entfremdung

Hermann Hesse, (1952, Über das Altern)

Goethe: Verlag der Goethe-Gesellschaft, Weimar 1907. Aus Kunst und Altertum, 5. Bandes 2. Heft, 1825

Pressemitteilung Nr. 094 vom 12.03.2015

Bilder: Alle Bilder sind von Pixabay, Creative Commons CCS entnommen.

9. Was haben wir gelernt?

Wir erlebten unterstützt durch wissenschaftliche Begleitung, einen aktiven, produktiven und selbstbestimmten Lernprozess, bei dem wir

- + als Lernende die Fragen stellen konnten,
- + das Problem selbständig erörtern konnten und
- + uns 2014 als Lernende auf den Weg machen konnten, eine Antwort zu einem wissenschaftlich nahezu unbearbeiteten Forschungsthema zu finden.

10. Start in eine neue Projektarbeit

1. Thema

Braucht ein älterer Mensch Freundschaft?

2. Forschungsfrage

Welche Art von Freundschaft bevorzugen ältere Menschen und wie gestalten sie Freundschaften?

3. Plenum

Dritter Freitag im Monat im ZAWiW

Haben Sie Fragen

Anmerkungen



Ergänzungen