

Social inclusion through Meaningful ageing

**SEHEN** der Potenziale älterer Menschen,  
die Pflege erhalten, und ihrer sozialen  
und ihrer Bedürfnisse nach einem  
sinnerfüllten Leben im Alter.



## SEHEN der Potenziale älterer Menschen, die Pflege erhalten, und ihrer sozialen und ihrer Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter.

Zusammenfassung einer Literaturübersicht und einer empirischen Studie.

### Europäisches SeeMe Konsortium

- Prof. Dr. Anja Machielse**, University of Humanistic Studies, Utrecht, Niederlande
- Prof. Dr. Wander van der Vaart**, University of Humanistic Studies, Utrecht, Niederlande
- Prof. Dr. Sarah Dury**, Vrije Universiteit Brussel, Belgien
- Prof. Dr. Liesbeth De Donder**, Vrije Universiteit Brussel, Belgien
- Dr. Daan Duppen**, Vrije Universiteit Brussel, Belgien
- Prof. Dr. Daniela Grignoli**, University of Molise, Campobasso, Italien
- Margherita di Paolo**, University of Molise, Campobasso, Italien
- Prof. Dr. Tinie Kardol**, Vrije Universiteit Brussel, Belgien
- Prof. Dr. Maurice de Greef**, Vrije Universiteit Brussel, Belgien
- Dr. Álvaro García**, Matia Gerontological Institute, Madrid, Spanien
- Dr. Sara Marsillas**, Matia Gerontological Institute, Madrid, Spanien
- Dipl. Päd. Dieter Zisenis**, bbb Büro für berufliche Bildungsplanung R. Klein & Partner GbR, Deutschland
- Dipl. Päd. Rosemarie Klein**, bbb Büro für berufliche Bildungsplanung R. Klein & Partner GbR, Deutschland



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Einleitung

Die Bevölkerung in Europa altert, und die Zahl der älteren Bürger\*innen nimmt zu. Folglich sagen Prognosen eine Zunahme des Pflegebedarfs voraus. Derzeit konzentriert sich die Pflege hauptsächlich auf medizinische und körperliche Aspekte. Das Altern ist jedoch auch ein existenzieller Teil des menschlichen Lebens, der soziale, kulturelle und geistige Veränderungen mit sich bringt. Daher ist ein Paradigmenwechsel hin zu einer positiven Perspektive auf das Altern erforderlich. Eine Perspektive, die die Potenziale älterer Menschen und ihre Bedürfnisse nach sozialer Teilhabe, Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit im Leben im Alter in den Blick nimmt.

Das SeeMe Projekt zielt darauf ab, die Qualität der Pflege älterer Menschen zu verbessern, indem zum Wissen über die Bedürfnisse älterer Menschen beigetragen und die Fähigkeiten und Kompetenzen verschiedener Gruppen von Pflegenden diesbezüglich erhöht werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Kompetenzen der Pflegenden, die Pflege als etwas SEHEN, dass über die physische und medizinische Pflege hinausgeht, den älteren Menschen hinter der/dem Pflegebedürftigen SEHEN, SEHEN, dass Pflege soziale Teilhabe und die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lebenssinn des älteren Menschen integrieren muss und die positiven Talente und Träume älterer Menschen SEHEN, nicht nur die pflegerischen Notwendigkeiten. Auf diese Weise trägt das SeeMe Projekt zur sozialen Teilhabe von älteren Menschen bei.

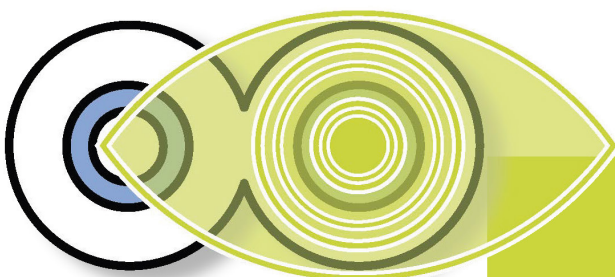
Dieser Bericht fasst eine umfangreiche Literaturrecherche, eine empirische Studie und sechs 'gute Beispiele' von SeeMe zusammen. <sup>1</sup>

Der Bericht befasst sich mit den folgenden Themen:

- 1) Entwicklungen in den Pflegesystemen der europäischen Länder
- 2) Verschiedene in der Pflege Beteiligte
- 3) Die Prinzipien der personenzentrierten Pflege
- 4) Die Potenziale, die sozialen und die Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter
- 5) Quellen für soziale und Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter
- 6) Soziale und Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter in den See Me Projekten
- 7) Ansatzpunkte für Pflegenden
- 8) Kompetenzen und Fähigkeiten, die Pflegenden benötigen, um ältere Menschen zu SEHEN
- 9) Kompetenzen und Fähigkeiten laut der Pflegenden in SeeMe Projekten
- 10) Inspirierende Eigenschaften aus sechs Pflegeprojekten der SeeMe Projekte

Zitate von älteren Erwachsenen in Pflegeprojekten des SeeMe Projekts veranschaulichen die Beschreibungen.

\*1] Die drei vollständigen Berichte sind auf der SeeMe Website zu finden: [www.seemeproject.eu](http://www.seemeproject.eu)

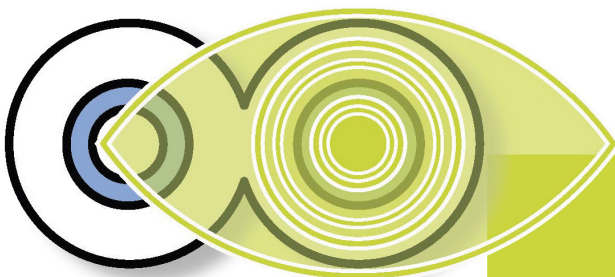


# 1. Entwicklungen in den Pflegesystemen der europäischen Länder

In vielen europäischen Ländern kam es in den letzten Jahrzehnten zu erheblichen Veränderungen in der Pflege, die zu Verschiebungen in der Aufteilung der Pflege und der Rolle der professionellen und informellen Pflegenden führten.

## Wesentliche Aspekte innerhalb dieser weitreichenden Veränderungen sind:

- In den meisten Ländern wurden die Kriterien für die Aufnahme in ein Pflegeheim verschärft. Die institutionelle Pflege ist nur noch für Personen vorgesehen, die mit körperlichen, kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen oder gesundheitsbezogenen Belastungen oder Anforderungen nicht selbständig zurechtkommen.
- Bei der Heimunterbringung stehen vor allem die medizinischen und gesundheitlichen Aspekte im Vordergrund. Es werden verschiedene Pflegegrade unterschieden, die durch unabhängige medizinische Dienste bestimmt werden.
- Die Qualität der Pflege wird durch (zentral- oder bundesstaatliche) Prüfungen kontrolliert, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Die Expertenstandards folgen einem einheitlichen, international abgestimmten Verfahren und gelten für die stationäre und ambulante Pflege.
- Durch die Verlagerung der institutionellen Pflege zur häuslichen Pflege leben immer mehr ältere Menschen auch bei gesundheitlichen Problemen so lange wie möglich selbstständig in ihrer Wohnung.
- Es wurden verschiedene Konzepte und Modelle entwickelt, die sicherstellen sollen, dass alternde Menschen weiterhin in ihrem gewohnten Lebensumfeld leben können. Es gibt ein breites Angebot an häuslicher Betreuung, persönlichen Pflegediensten und Kurzzeit- oder Übergangspflegeeinrichtungen.
- Außerdem werden die Kompetenzen der älteren Menschen und ihr soziales Netz stärker berücksichtigt. Die professionelle Pflege ist unterstützend und ergänzend.
- In den verschiedenen europäischen Ländern wird in der Pflegepolitik zunehmend die Bedeutung von informellen Pflegenden und Freiwilligen hervorgehoben. Sie leisten einen großen Teil der Pflege und sind ein unverzichtbarer Dreh- und Angelpunkt in der häuslichen Pflege.
- Alle Länder entwickeln altersgerechte Nachbarschaften. Sie zielen darauf ab, die notwendige Infrastruktur für ein gutes Leben im Alter zu sichern und die Entwicklung von Unterstützungsnetzwerken zu fördern.
- Außerdem werden alternative Wohnformen entwickelt, die eine Kombination von professioneller und informeller Pflege ermöglichen (Wohngemeinschaften, Mehrgenerationenwohnen, betreutes Wohnen, Pflegewohnen, Servicewohnen, ambulant betreute Wohnpflegegemeinschaften).



## 2. Verschiedene in der Pflege Beteiligte

In den europäischen Ländern werden drei Arten von Pflegenden im Pflegesystem unterschieden: professionelle Pflegende, ehrenamtliche und informelle Pflegende. Jeder dieser Gruppen hat ihre eigene Position und Rolle bei der Pflege älterer Menschen.

### Professionelle (formelle) Pflegende

Professionelle Pflegende sind formelle Pflegende, die einen Beruf ausüben und für ihre Dienste bezahlt werden. Sie müssen sich mit Vorschriften und Voraussetzungen befassen, um ihre Hilfe zu legitimieren. Für verschiedene berufliche Positionen sind Diplome erforderlich, um Kompetenzen und Fachwissen, einschließlich Spezialwissen für bestimmte Probleme, nachzuweisen. Professionelle Pflegende sind formell für die Qualität der geleisteten Hilfen verantwortlich.

### Ehrenamtliche / Freiwillige

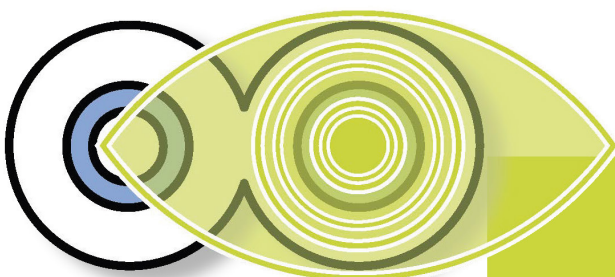
Ehrenamtliche sind eine sehr vielfältige Gruppe; die Gründe, warum sich Menschen für ein freiwilliges Engagement entscheiden, sind sehr unterschiedlich, ebenso wie die Art der Aktivitäten, an denen sie sich beteiligen wollen, und die Zeit, die sie zu investieren bereit sind. In diesem Bericht bezieht sich der Begriff "Ehrenamtlich" auf alle Formen des freiwilligen Engagements, die einen wertvollen Beitrag zur Betreuung älterer Menschen leisten, unabhängig davon, ob sie organisiert oder unorganisiert, obligatorisch oder nicht obligatorisch, "bezahlt" oder unbezahlt sind.

### Informelle Pflegende

Die informelle Pflege ist die wichtigste Quelle für die Betreuung älterer Menschen in Europa. Informelle Pflegende (oder "Familienpflegekräfte") haben eine soziale Beziehung zu der Person, die sie pflegen. Bei der zu pflegenden Person kann es sich um eine Person handeln, zu der eine verwandtschaftliche Beziehung besteht, oder um eine\*n Partner\*in, Freund\*in, Nachbar\*in oder ein Mitglied der Gemeinschaft.

**"Die Chemie muss immer stimmen. Manche Bewohner passen besser zu einem anderen Kollegen als zu mir."**

**"Man muss sich um die Leute kümmern, als wären sie königlich."**



### 3. Die Prinzipien der personenzentrierten Pflege

In den letzten Jahren ist der personenzentrierten Pflege viel Aufmerksamkeit gewidmet worden. Bei der personenzentrierten Pflege steht der „Patient/ die Patientin“ im Vordergrund. Sie geht von einer ganzheitlichen Sicht der Pflege aus, bei der der/ die Pflegebedürftige als Person und nicht nur als Patient\* in wahrgenommen wird. Dieser Grundsatz erfordert die Anerkennung der Wünsche, Fähigkeiten und Möglichkeiten des Patienten/ der Patientin und die Unterstützung bei der Entwicklung und Nutzung seiner/ ihrer Stärken und Talente. Dazu gehört auch, Einschränkungen zu akzeptieren und bei Bedarf Hilfe und Unterstützung zu erhalten.

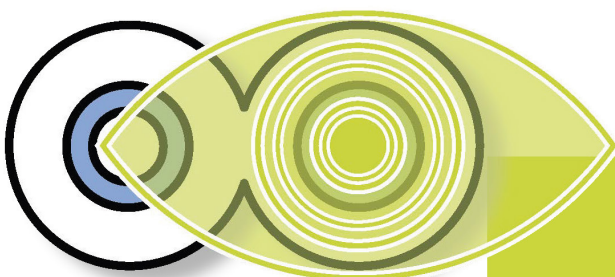
Die personenzentrierte Pflege zielt darauf ab, die aus den Vorlieben und Wünschen der Menschen abgeleiteten Pflegebedürfnisse zu erfüllen und sie als würdige Menschen zu behandeln, deren Autonomie es verdient, respektiert zu werden. Die Pflegekräfte sollten ihren Patient\*innen mit Mitgefühl und Respekt begegnen und auf ihre subjektiven Erfahrungen und Perspektiven eingehen. Ausgangspunkt ist die Fähigkeit des Patienten/ der Patientin, Entscheidungen über seinen/ ihren Lebensstil und der Pflege zu treffen. Aus dieser Sicht erfordert eine angemessene Pflege für ältere Menschen einen Ansatz, der ihren heterogenen Bedürfnissen und Fähigkeiten gerecht wird.

Dies setzt individuelle Pflegepläne voraus, die auf die Biografie, die Persönlichkeit, die Vorlieben und die Talente der älteren Menschen eingehen.

Die Pflegenden sollten den Menschen sinnerfüllende Wahlmöglichkeiten im Alltag bieten, sinnerfüllende Beziehungen zu Familie, Freunden und Pflegenden gewährleisten und die Nutzung ihrer Talente fördern, selbst wenn sie körperlich oder geistig eingeschränkt sind. Sie könnten älteren Menschen helfen, trotz ihrer existenziellen Verwundbarkeit das Gefühl der Selbstbestimmung zu bewahren. Pflegende können auch Unterstützung bei der Bewältigung unerledigter Angelegenheiten und der Auseinandersetzung mit Sterben und Abschiednehmen bieten.

Im Zentrum der personenzentrierten Pflege steht die Frage, wie eine gute Pflege Vielfalt und Heterogenität der älteren Bevölkerung berücksichtigen kann, damit die individuellen Bedürfnisse der Menschen angemessen wahrgenommen werden.

Personenzentrierte Pflege eröffnet einen Raum, in dem die Vorstellungen der Menschen darüber, was für sie bedeutsam ist, wertgeschätzt werden, anstatt sie Annahmen zu unterwerfen, die auf verallgemeinerten Stereotypen über ältere Menschen als Gruppe beruhen.

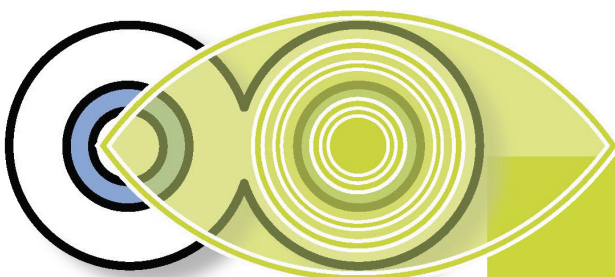


## 4. Die Potenziale, die sozialen und sinnerfüllten Leben im Alter

Das derzeit dominierende Verständnis des Alterns geht von der Annahme aus, dass das Alter eine Phase ist, die durch unvermeidliche Prozesse des Verfalls und der Verschlechterung sowohl der körperlichen und geistigen Gesundheit als auch der sozialen Kontakte und der Stellung in der Gesellschaft gekennzeichnet ist. Die trübe Sicht auf das spätere Leben ist nicht hilfreich, um das spätere Leben als eine Lebensphase mit Potenzialen und Sinn zu erleben, und führt zur sozialen Ausgrenzung älterer Menschen. Eine umfassendere Sicht des Alterns berücksichtigt die *Potenziale* älterer Menschen und ihre *sozialen* und Bedürfnisse nach einem *sinnerfüllten* Leben im Alter.

„Selbst wenn sie in hohem Maße eingeschränkt sind, können einige Aktivitäten, zu denen sie in der Lage sind, sehr wichtig für sie sein.“

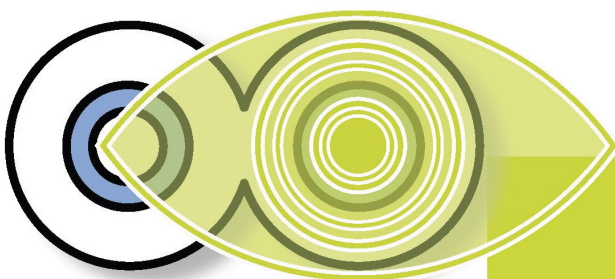
„Es ist wichtig zu erkennen, dass es noch Träume gibt, dass ältere Menschen noch träumen können und das Recht haben, Lebensprojekte zu haben und zu starten.“



## Die Potentiale älterer Menschen

Das geistige und körperliche Wohlbefinden älterer Menschen wird verbessert, wenn ihre Talente gesehen und genutzt werden. Selbst im Angesicht schwer einschränkender Gebrechlichkeit und des nahenden Todes wünschen sich Menschen, als das anerkannt zu werden, was sie sind und in ihren Zielen, Motiven und Werten bestätigt zu werden. Drei Konzepte, die helfen über die Potentiale älterer Menschen nachzudenken, sind Generativität, Ich-Integrität und Gerotranszendenz.

- **Generativität** bezieht sich auf den Wunsch und die Fähigkeit älterer Menschen, einen Beitrag für die nächste Generation zu leisten. Generative Potentiale können in der Erziehung von Kindern, der Betreuung jüngerer Menschen, der Weitergabe der eigenen Erfahrung und Weisheit oder dem Wunsch, ein Vermächtnis für künftige Generation zu hinterlassen, zum Ausdruck kommen.
- **Ich-Integrität** involviert, sich rückblickend mit seinem Leben auseinanderzusetzen. Ich-Integrität hilft älteren Menschen, über ihr Leben nachzudenken und zurückzublicken, zu erkennen, was für sie bedeutsam ist und mit ungelösten Schwierigkeiten aus der Vergangenheit Frieden zu schließen. Eine kohärente Lebenserzählung ist für die Erfahrung von Sinn unerlässlich.
- **Gerotranszendenz** bezieht sich auf die spirituelle Entwicklung im späteren Leben. Gerotranszendenz führt zu einem neuen Verständnis des eigenen Selbst, der Beziehungen zu anderen und grundlegender existenzieller Fragen. Diese neue Perspektiven helfen älteren Menschen die Herausforderungen und Verluste, mit denen sie konfrontiert sind, zu bewältigen.





## \* Potenziale älterer Menschen

### Generativität

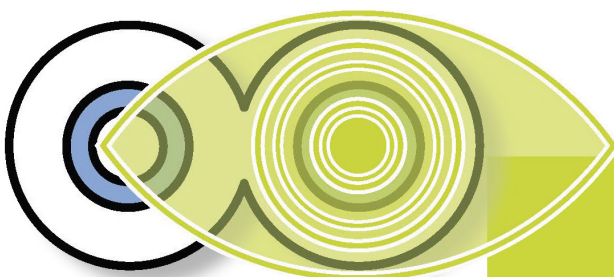
- Weitergabe von Weisheit und Erfahrungen an die nächste Generation
- Einen Beitrag für künftige Generationen oder das Gemeinwohl leisten
- Ein Vermächtnis für künftige Generationen zu hinterlassen
- Generativität wirkt sich positiv auf das Wohlergehen und Wohlbefinden älterer Menschen aus

### Ich-Integrität

- Den Lebensereignissen eine sinnvolle Ordnung geben
- Frieden mit ungelösten Schwierigkeiten aus der Vergangenheit schließen
- Entwicklung einer kohärenten Lebenserzählung und des Gefühls für einen persönlich stimmigen Lebensabschlusses
- Eine kohärente Lebenserzählung ist notwendig, um das Leben als sinnvoll zu erleben

### Gerotranszendenz

- Der Übergang von egozentrischen Werten zu transzendenten Werten (wie Weisheit, Mitgefühl, Selbsttranszendenz)
- Spirituelle Entwicklung im späteren Leben
- Bewältigung von Herausforderungen und Verlusten
- Gerotranszendenz führt zu größerer Lebenszufriedenheit



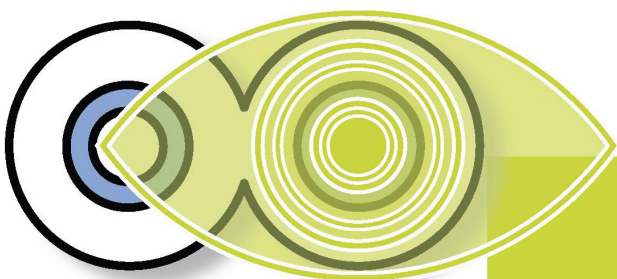


## Soziale Bedürfnisse

Soziale Beziehungen zu anderen sind ein grundlegendes Element des menschlichen Lebens. Die Menschen brauchen persönliche Kontakte und ein Gefühl der Verbundenheit, Nähe oder Gemeinschaft mit anderen. Erfüllende Beziehungen sind wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen und tragen dazu bei, das Leben als sinnerfüllt zu erleben.

- Menschen brauchen persönliche Beziehungen, um ihre Identität und Selbstachtung zu entwickeln und zu erhalten. Die Wertschätzung von wichtigen Menschen im täglichen Leben ist entscheidend für unsere Identität und unser Selbstwertgefühl.
- Menschen brauchen das Gefühl, sich zu einer sozialen Gruppe zugehörig zu fühlen, mit der sie sich identifizieren können. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Menschen, die wir als wertvoll erachten, gibt uns auch einen Bezugsrahmen, der die Werte und Normen, die wir entwickeln, sowie unsere Entscheidungen und Pläne beeinflusst.
- Menschen brauchen soziale Beziehungen, die verschiedene Arten von sozialer Unterstützung bieten. Soziale Beziehungen bilden dank ihrer unterstützenden Wirkung einen Schutzfaktor, wenn Probleme auftreten.

Mit dem Alter ändern sich die sozialen Bedürfnisse. Aufgrund veränderter emotionaler Präferenzen und Motivationen werden ältere Menschen bei der Wahl ihrer sozialen Beziehungen und Aktivitäten wählerischer. Sie brauchen Personen, mit denen sie auf einer tieferen Ebene kommunizieren können, insbesondere bei schwerer Krankheit, körperlicher Einschränkung oder anderer Krisen, wie dem Verlust eines geliebten Menschen. Auch die Nähe zum Tod fördert die gezielte Auswahl von Beziehungen, von solchen, die den meisten Sinn vermitteln.



## \* Soziale Bedürfnisse

### Persönliche Beziehungen

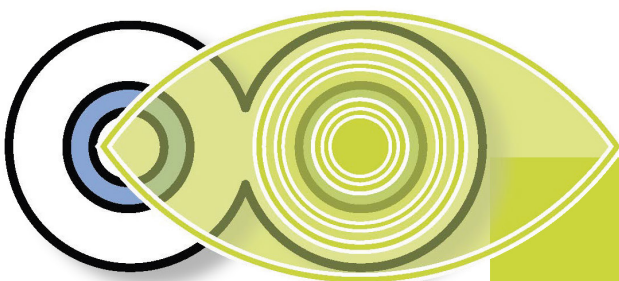
- Verbundenheit, Liebe
- Ein Gefühl von Sicherheit, Nähe und Trost, das von anderen vermittelt wird
- Bestätigung des Wertes, die durch die Reaktionen anderer vermittelt wird
- Die Möglichkeit sich um andere zu kümmern, sie zu nähren
- Verlässliche Allianzen zur gegenseitigen Hilfeleistung
- Die Möglichkeit Hilfe bei der Bewältigung verschiedener belastender Ereignisse zu erhalten

### Soziale Integration

- Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Menschen, die als wertvoll erachtet werden
- Sich einer sozialen Gruppe zugehörig fühlen, mit der man sich identifizieren kann
- Persönliches Engagement und Freundschaft erleben
- Zusammensein mit anderen
- Gemeinsame Werte und Normen

### Soziale Unterstützung

- Instrumentelle Unterstützung (praktisch, finanzielle, Beratung)
- Emotionale Unterstützung (Liebe, Zuneigung, Aufmerksamkeit, Freundschaft)
- Begleitende Unterstützung (gegenseitige Besuche, gemeinsame Aktivitäten)

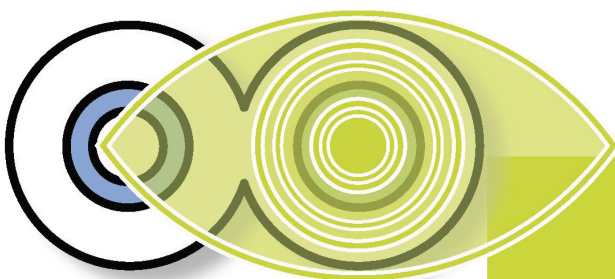


## ***Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter***

Sinn im Leben bezieht sich auf ein breites Feld von Erfahrungen, Bedürfnissen, Motivationen, Kognitionen und Emotionen, die die Sinnerfülltheit des täglichen Lebens der Menschen ausmachen. Sinn steht im Zusammenhang mit einer positiven Lebenseinstellung, einem Gefühl der Verbundenheit mit anderen, dem Engagement in sinnvollen Aktivitäten und einem Gefühl der inneren Stärke und Harmonie. Sinn hat eine Pufferfunktion gegen Stress, Depression und sogar Sterblichkeit und hilft dem Menschen mit gesundheitlichen Problemen und der Konfrontation mit Tod und Endlichkeit umzugehen.

- Menschen brauchen einen Zweck, der ihrem Leben eine Richtung gibt und die gegenwärtigen Ereignisse mit den zukünftigen Ereignissen verbindet. Der Zweck kann auf eine gewünschte Situation oder innere Erfüllung, wie Liebe oder Glück ausgerichtet sein.
- Menschen brauchen Werte, die die Grundlage für ihr Handeln bilden und die Lebensweise rechtfertigen. Diese Werte stellen sicher, dass die Person das Richtige getan hat und dass sich Bedauern, Ängste, Schuldgefühle und andere moralische Probleme in Grenzen halten.
- Menschen brauchen Wirksamkeit, d.h. das Bedürfnis, Einfluss auf Situationen und Umstände im Leben zu nehmen und sie zu beherrschen: Wenn Menschen die Kontrolle haben, können sie ihre Ziele auf der Grundlage ihrer Werte erreichen.
- Menschen brauchen eine Grundlage für ihren Selbstwert, um sich selbst als wertvolle Person zu sehen. Menschen beziehen ihr Selbstwertgefühl aus individuellen Zielen, die sie erreichen, oder durch die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe, die sie als wertvoll empfinden.

Im späteren Leben scheint der Sinn an Bedeutung zu gewinnen. Der Tod bedeutsamer Menschen, der Verlust sozialer Rollen und der Rückgang der körperlichen und geistigen Gesundheit können die Fähigkeit der Menschen, Sinn zu erfahren, erheblich beeinträchtigen. Ungünstige Lebensereignisse können dazu führen, dass man seinen Sinn verliert, weniger Möglichkeiten zur persönlichen Entfaltung hat oder ein schwächeres Kohärenzgefühl verspürt.



## \* Sinnbedürfnisse

### Zweck

- Ziele zu haben, nach denen man strebt
- Eine innere Erfüllung
- Motivation

### Werte

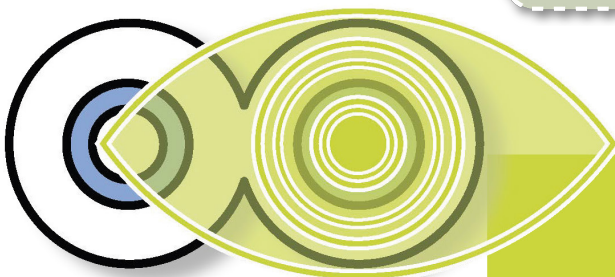
- Eine Wertorientierung haben
- Sich mit bestimmten moralischen Werten verbunden fühlen
- Das Bedürfnis zu spüren, dass das eigene Leben diesen Werten entspricht
- Moralischer Wert
- Verantwortung

### Wirksamkeit

- Kompetenz
- Das Gefühl zu haben, die Geschehnisse im Leben zu kontrollieren
- Die Fähigkeit, die Umstände zu beeinflussen
- Verstehen und erklären können was geschieht
- Nachvollziehbarkeit
- Kohärenz, das eigene Leben als ein größeres Ganzes zu begreifen
- Versöhnung mit der Vergangenheit

### Selbstwert

- Ein positives Gefühl über sich selbst und die eigenen Aktivitäten
- Eine positive Selbsteinschätzung
- Ein Gefühl der Selbstachtung



## 5. Quellen für soziale und Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter

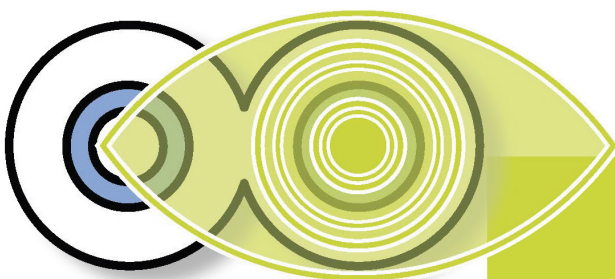
Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen den sozialen und den Sinnbedürfnissen älterer Menschen. Wertvolle soziale Beziehungen zu haben, ist auch für die Erfahrung von Lebenssinn entscheidend. Bei der Bilanzierung des Lebens rücken auch existenzielle Fragen über das gelebte Leben und das nahende Ende in den Vordergrund. Das Nachdenken und Sprechen über das eigene Leben tragen dazu bei, dessen Elemente zu einem kohärenten Ganzen zu formen. Ältere Menschen, die niemanden haben, mit dem sie ihre Gedanken und Lebenserfahrungen teilen können, empfinden möglicherweise ein Gefühl der Wertlosigkeit, das Gefühle der Sinnlosigkeit und Einsamkeit auslöst.

Der Zusammenhang zwischen engen Beziehungen und Sinn ist wechselseitig. Persönliche Beziehungen und familiäre Bindungen erfüllen das Bedürfnis nach Verbundenheit und verstärken das Gefühl, dass das Leben sinnerfüllt ist. Gleichzeitig hilft die Überzeugung, dass das Leben sinnerfüllt ist, beim Aufbau neuer Beziehungen. Erfüllte Sinnbedürfnisse wie Zweck, Selbstwert oder Kohärenz versetzen die Menschen in die Lage, bessere soziale Beziehungen einzugehen, was die Erfüllung ihrer sozialen Bedürfnisse fördert. Daher sollten Bemühungen zur Verbesserung der Betreuung älterer Menschen und ihrer Lebenssituation auf soziale und Sinnbedürfnisse in Verbindung gebracht werden und nicht als getrennte Kategorien verfolgt werden .

Die wichtigsten Quellen für die Erfüllung der sozialen und Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter sind persönliche Beziehungen, soziale Teilhabe und Spiritualität oder Transzendenz.

### Persönliche Beziehungen

In einer Lebensphase, in der bedeutsame Lebensereignisse wie gesundheitliche Probleme oder Verluste häufiger auftreten, steigt das Bedürfnis nach sinnvollen sozialen Beziehungen. Ein Netzwerk, das in der Lage ist, angemessene soziale Unterstützung zu bieten, hilft bei der Bewältigung von Veränderungen und mildert deren negative Auswirkungen. Das Gefühl sozial verbunden zu sein, schützt auch vor Gefährdungen der Sinnerfülltheit, wie Depressionen, Einsamkeit und Konfrontation mit Verlust und Endlichkeit. Der Umgang mit diesen Problemen, insbesondere die emotionale Qualität der Beziehungen im Netzwerk, ist von großer Bedeutung. Persönliche soziale Kontakte können älteren Menschen auch dabei helfen, ihr Potenzial für Generativität, Ich-Integrität und Gerotranszendenz zu verwirklichen.



## Soziale Teilhabe an sinnerfüllten Aktivitäten und an der Gemeinschaft Mit zunehmendem

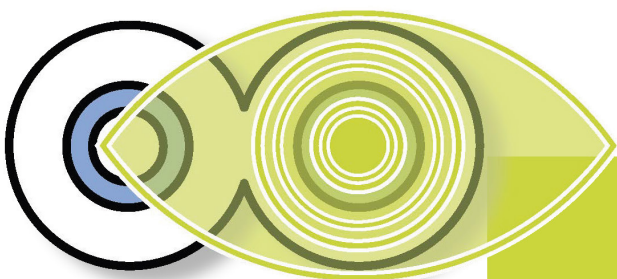
Alter kann die soziale Teilhabe sehr stark eingeschränkt werden, einschließlich sozialer Kontakte und einer sozialen Rolle oder eines sozialen Status, wie z.B. eine Arbeit zu haben oder Kinder aufzuziehen. Die Teilnahme an sinnerfüllten Aktivitäten ist für die Aufrechterhaltung des Selbstwerts und das Erleben von Sinn unerlässlich. *Generative Tätigkeiten*, wie die Betreuung von Enkeln oder anderen Familienmitgliedern, sind wichtig, um sich wertgeschätzt zu fühlen. Das Gleiche gilt für das Engagement in einer Kirche, einem Sportverein, einer Nachbarschaftsorganisation oder anderen Formen der bürgerlichen und politischen Beteiligung, die zur Erfahrung von Sinnerfülltheit beitragen. *Ehrenamtliches Engagement* ist eine weitere Möglichkeit der sozialen Teilhabe, die sich positiv auf die Lebenszufriedenheit älterer Menschen auswirken kann.

Sinnerfüllende Aktivitäten im täglichen Leben spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Sinns. Tägliche Routinen und Gewohnheiten können dazu beitragen, ein Gefühl der Kohärenz zu erleben, ein Gefühl der Kontrolle und des Selbstwerts zu vermitteln und das eigene Leben in einen größeren Kontext sozialer und kultureller Praktiken einzubinden, von denen viele ebenfalls stark auf gemeinsamen Routinen und Gewohnheiten beruhen.

## Spiritualität und Religion

Spiritualität und Religion sind wichtige Quellen für soziale und sinnerfüllende Bedürfnisse. Soziale Bedürfnisse können spirituell oder religiös erfüllt werden, indem man sich selbst in ein größeres Ganzes einordnet, zu dem man sich zugehörig fühlt. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn sich Menschen mit Gott oder der Natur verbunden fühlen oder wenn sie den Wunsch nach dem Wohlergehen künftiger Generationen verspüren.

Religion und Spiritualität können als „Sinn stiftend“ erlebt werden. Sie können ein Gefühl der Zugehörigkeit, Kohärenz, Werte und moralische Orientierung vermitteln. Sie helfen den Menschen, Antworten auf drängende existenzielle und moralische Fragen zu finden, z. B. im Hinblick auf das nahende Ende des eigenen Lebens. Für Palliativpatient\*innen scheinen spirituelles Wohlbefinden und Lebenssinn von entscheidender Bedeutung für die Bewältigung des nahenden Todes und der psychischen Belastung zu sein.





## 6. Soziale und Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter in den See Me Projekten

Die Ergebnisse der SeeMe-Interviews unterstreichen die wechselseitige Beziehung zwischen sozialen und Sinnbedürfnissen, die in der Literatur deutlich wird. Die Interviews mit älteren Menschen zeigten, dass soziale Beziehungen und Kontakte eine zentrale Ressource für den Sinn des Lebens sind. Aktivitäten für ältere Menschen und die Rolle der Pflegenden enthalten in der Regel sowohl soziale als auch sinnerfüllende Aspekte, was von den älteren Menschen geschätzt wird. Ein gutes Beispiel für diese Dynamik ist, wenn z.B. auch eine Haushaltshilfe ein offenes Ohr für die Lebensgeschichte und die aktuellen existentiellen Fragen hat, die den alten Menschen bewegen.

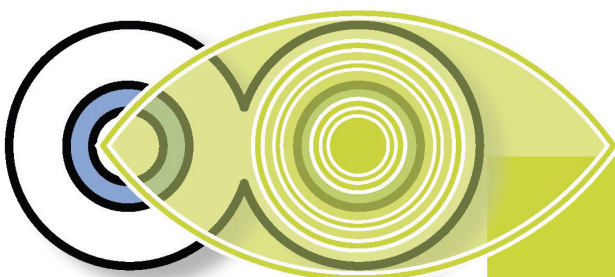
Darüber hinaus ist ein übergreifendes Thema in den Interviews, dass ältere Erwachsene oft Erzählungen oder Begründungen liefern, um schwierigen Zeiten oder Ereignissen in ihrem Leben einen Sinn zu geben. Es überrascht daher nicht, dass sie Aktivitäten schätzen, die einen sinnerfüllenden Bezug zu ihrer Lebensgeschichte und ihren Erinnerungen haben. In diesem Sinne ist die Verknüpfung von Aktivitäten mit dem, was die älteren Menschen früher taten und wer sie früher waren (d. h. mit den Rollen, die sie innehatten), ein bevorzugter Weg, um auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen. Eine gute Übereinstimmung und eine respektvolle Beziehung zwischen Pflegenden\*in und Klient\*in sind in dieser Hinsicht von entscheidender Bedeutung, auch um den Klienten/ die Klientin gut zu aktivieren und zu fördern. Dies unterstreicht, dass das Bewusstsein für die Vielfalt der Klient\*innen für die Pflegenden von besonderer Bedeutung ist.

In den Interviews wurde auch der hohe Wert betont, den ältere Menschen der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft beimessen, da diese alle möglichen (zufälligen) Ressourcen, Aktivitäten und Möglichkeiten bietet. Körperliche und andere Einschränkungen scheinen besonders relevant zu sein, da sie diese Art der sozialen Teilhabe behindern. Die SeeMe Interviews zeigen, dass sich die älteren Menschen ihrer Situation klar bewusst sind, sowohl der Einschränkungen als auch der Möglichkeiten, die im späteren Leben vorhanden sind.

Sie gingen damit auf positive, aktive Weise um oder akzeptierten die Situation; in jedem Fall waren der Erhalt der Autonomie und die Möglichkeit, Träume zu haben, wichtige Aspekte in ihren Berichten.

**“Wenn man älter wird, muss man Dinge loslassen und für kleine Dinge dankbar und glücklich sein.”**

**“Wir haben alles gemacht, was wir machen konnten, worauf wir Lust hatten. Und jetzt bin ich in diesem Alter, jetzt bin ich hier, und ich bin auch ganz zufrieden.”**



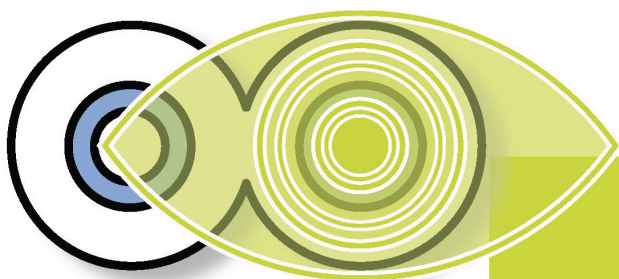


## 7. Ansatzpunkte für Pflegende

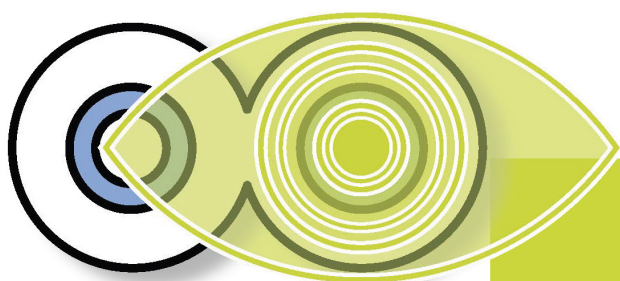
Einige der selbstverständlichen Quellen für die Erfüllung sozialer Bedürfnisse und Sinnbedürfnisse laufen Gefahr, im späteren Leben nicht mehr verfügbar zu sein. Der Verlust von funktionalen Fähigkeiten und wichtigen Bezugspersonen, die früher für ein Gefühl der Zugehörigkeit und Anerkennung sorgten, sowie der Verlust bestimmter geschätzter sozialer Rollen und Ziele kann zu Einsamkeit, Sinnlosigkeit oder dem Gefühl führen, übersehen oder ausgeschlossen zu werden.

Um den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht zu werden, sollten Pflegende lernen, einige Bedenken zu berücksichtigen:

- Das Wissen um die Potenziale älterer Menschen (wie Generativität, Ich-Integrität und Gerotranszendenz) kann den Pflegenden helfen, soziale und Sinnbedürfnisse zu erkennen und zu berücksichtigen.
- Es ist wichtig, älteren Menschen mit Respekt für ihre Autonomie und Einzigartigkeit als menschliche Wesen zu begegnen. Das Bewusstsein für die schädliche Rolle von (impliziten) altersbezogenen Stereotypen bei der Erkennung der Möglichkeiten und der Erfüllung der Bedürfnisse älterer Menschen kann Pflegenden helfen, ihr Verhalten und ihre Pflege anzupassen.
- Ein Gefühl der Unabhängigkeit, der Wahlfreiheit oder der Selbstbestimmung insbesondere in Bezug auf die Aktivitäten und sozialen Kontakte, die man pflegt, ist für die Erfahrung älterer Menschen für den Sinn des Lebens entscheidend. Daher ist es für Pflegende wichtig zu lernen, wie sie Menschen bei der Ausübung ihrer Autonomie unterstützen und ihre Entscheidungen und Präferenzen ernst nehmen können.
- Wenn man sich bemüht, die Menschen nicht nur so kennenzulernen wie sie im fortgeschrittenen Alter sind, sondern auch ihre Lebensgeschichten würdigt, kann dies hilfreich sein, um die Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen zu verstehen. Pflegende können ihnen helfen, ihre Stärken und Talente zu nutzen, auch wenn dies aufgrund körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen manchmal in angepasster Form geschieht.



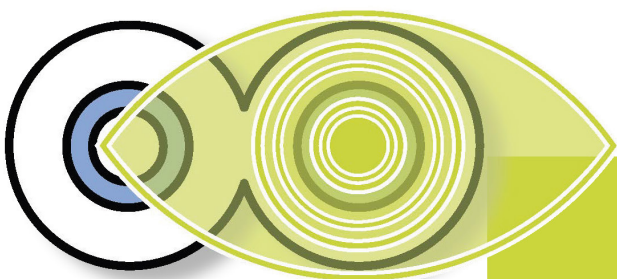
- Wechselseitige und intensive Beziehungen zwischen den Pflegenden und dem Pflegebedürftigen sind wesentlich für die Erfüllung der Bedürfnisse älterer Menschen und eine Ressource sozialer Verbundenheit und Bedeutung für sie selbst.
- Menschen im höheren Lebensalter sind expliziter mit existenziellen Fragen konfrontiert die den Verlust naher Angehöriger, Abhängigkeit und das Bewusstsein von Endlichkeit und Tod betreffen. Sie haben ein starkes Bedürfnis, mit anderen über diese existenziellen Fragen zu sprechen. Das Teilen von bedeutsamen Aspekten des Lebens ist für die Erfahrung von Lebenssinn hilfreich.
- Für Menschen, die sich mit einem religiösen oder spirituellen Bedeutungsrahmen identifizieren ist es von großer Bedeutung, ihnen Zugang zu religiösen/ spirituellen Ritualen und Praktiken zu bieten und sie weiterhin in die religiöse Gemeinschaft einzubeziehen, um ihre sozialen und Sinnbedürfnisse zu erfüllen, auch wenn sie in einer Einrichtung leben.
- Ältere Menschen in Pflegeheimen wollen mitbestimmen, wie ihr Alltag organisiert und ausgefüllt wird. Sie wollen ihr Leben so gestalten, wie sie es wünschen, z. B. durch die Berücksichtigung ihrer Vorlieben bei den Essens- und Schlafenszeiten, durch selbst gewählte Gesellschaft, durch Privatsphäre in ihrem persönlichen Bereich oder durch das Hören von Musik nach ihrem Geschmack. Ein angenehmes Wohnumfeld mit ausreichend privatem Raum, ein "heimisches" Gefühl, die Möglichkeit, nach draußen in die Natur zu gehen, umgeben von wertvollen persönlichen Gegenständen sind relevant.
- Die Teilnahme an sinnerfüllenden Aktivitäten und ein kontinuierliches soziales Engagement mit Familie, Freund\*innen und Mitbewohner\*innen sind unterstützende Faktoren für den Erhalt der Autonomie. Da die Präferenzen in Bezug auf Aktivitäten sehr unterschiedlich sein können, erfordert dies einen personenspezifischen Ansatz, der die Bedürfnisse und Wünsche der älteren Menschen berücksichtigt.
- Die angemessene Erfüllung sozialer und Sinnbedürfnisse setzt voraus, dass man sich der Vielfalt und der kulturellen Unterschiede älterer Menschen bewusst ist z.B. der Unterschiede zwischen den Geschlechtern, z.B. der Unterschiede zwischen den Geschlechtern, der ethnischen Zugehörigkeit, der soziodemografischen Merkmale, des Wohnorts, der Sexualität, der Wohnsituation, der Verfügbarkeit von (technischen oder anderen) Mobilitätshilfen.



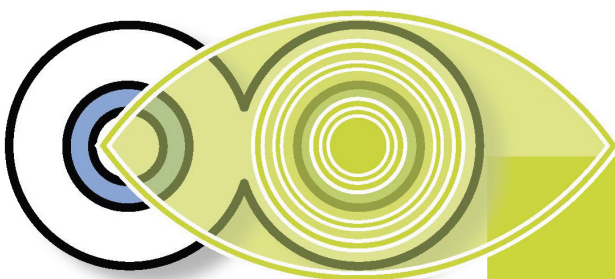
## 8. Kompetenzen um ältere Menschen zu SEHEN

Den Bedürfnissen älterer Menschen wird angemessen begegnet, wenn sie als Menschen mit Potenzialen, Talenten und sozialen und Bedürfnissen nach einem sinnerfüllten Leben im Alter gesehen werden. Sie brauchen Pflegenden, die den Menschen ganzheitlich betrachten und ihre Einzigartigkeit respektieren. Um sich auf die Bedürfnisse der älteren Menschen einzustellen, müssen die Pflegenden spezifische Kompetenzen und Fähigkeiten einsetzen. Im Folgenden werden die Kompetenzen und Fähigkeiten, die (formelle und informelle) Pflegenden benötigen, um die Potenziale älterer Menschen und ihre sozialen und Sinnbedürfnisse zu "sehen", zusammengefasst. Da die Kompetenzen, die erforderlich sind, um den Klient\*innen als Person zu sehen für alle Pflegenden gleich sind, wird bei der Beschreibung der Kompetenzen nicht unterschieden.

- **Beziehungskompetenzen** beziehen sich auf Eigenschaften, die es Pflegenden ermöglichen, effektiv mit ihren Klient\*innen zu interagieren. Zu den Beziehungskompetenzen gehören Reaktionsfähigkeit, Verbundenheit und Einfühlungsvermögen. Beziehungskompetenzen sind übergreifend und schließen viele der anderen Kompetenzen mit ein.
- **Kommunikative Kompetenzen** beziehen sich auf die Fähigkeit, in einem bestimmten kommunikativen Umfeld zu kommunizieren. Zu den kommunikativen Kompetenzen gehören dialogische Kompetenzen, Beobachtungsfähigkeiten, die Fähigkeit Botschaften zu übermitteln und zu interpretieren und Bedeutungen in einem bestimmten Kontext auszuhandeln, sowie das für die soziale Interaktion erforderliche soziale Wissen.
- **Empathische Kompetenzen** beziehen sich auf die Fähigkeit, die Situation einer anderen Person von einem emotionalen Standpunkt aus wahrzunehmen und sich in sie hineinzusetzen oder die Erfahrungswelt des anderen mental zu konstruieren. Zu den empathischen Kompetenzen gehören Perspektivenübernahme (sowohl kognitiv als auch affektiv) und Mitgefühl.
- **Moralische Kompetenzen** beziehen sich auf das Erkennen von moralischen Dilemmas, widersprüchlichen Werten und Perspektiven, das Abwägen von Werten und moralische Überlegungen. Zu den moralischen Kompetenzen gehören das Erkennen der moralischen Dimension von Situationen, die Fähigkeit zur moralischen Reflexion, das Bewusstsein für Werte, persönliche Integrität und Weisheit.



- **Kulturelle Kompetenzen** beziehen sich auf die Fähigkeit einer Person, effektiv mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zu interagieren, zu arbeiten und sinnvolle Beziehungen zu entwickeln sowie sich stereotypischer Ansichten bewusst zu sein. Zu den kulturellen Kompetenzen gehört die Sensibilität für die Überzeugungen, Bräuche und Verhaltensweisen von Menschen aus verschiedenen Gruppen (z. B. Ethnie, Klasse, Geschlecht, Sexualität).
- **Hermeneutische Kompetenzen** beziehen sich darauf, Situationen zu interpretieren und darauf zu reagieren, indem sie den Situationen einen Sinn geben. Zu den hermeneutischen Kompetenzen gehören die Sensibilität für Sinnfragen, das Erkennen von Bedeutungsebenen in den Geschichten der Klient\*innen und das Hören auf die "Frage hinter der Frage".
- **Narrative Kompetenzen** beziehen sich auf die Fähigkeit, die Geschichten, denen man begegnet, zu identifizieren, ihnen zuzuhören, sie zu verstehen, sich von ihnen berühren zu lassen und danach zu handeln. Zu den narrativen Kompetenzen gehören die Sensibilität für (Lebens-)Geschichten, die Fähigkeit, diese Geschichten aufzunehmen und zu verstehen, bei Bedarf als Co-Erzähler\*in zu fungieren und eine narrative Abschottung zu verhindern.
- **Empowering-Kompetenzen** beziehen sich auf die Fähigkeit, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Fähigkeiten und Talente zu nutzen, um ihr Wohlbefinden zu steigern. Empowering-Kompetenzen beinhalten, die Stärken anderer Menschen zu erkennen und ihnen zu helfen, diese Stärken zu nutzen.
- **Interventionskompetenzen** beziehen sich auf die Fähigkeit, ein Problem zu erkennen und zu interpretieren und eine geeignete Intervention auszuwählen. Zu den Interventionskompetenzen gehört es, kreative und maßgeschneiderte Lösungen für spezifische Probleme zu finden.
- **Selbstfürsorgekompetenzen** beziehen sich auf die Fähigkeit, Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Zu den Selbstfürsorgekompetenzen gehören die Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit, Selbstreflexion, Selbsterkenntnis und das Bewusstsein für persönliche Grenzen und Einschränkungen
- **Rollenkompetenzen** beziehen sich auf die Fähigkeit, eine bestimmte Rolle zu übernehmen, zu wissen, wie man sich in dieser Rolle angemessen verhält, und zu entscheiden, ob man diese Rolle annehmen will. Zu den Rollenkompetenzen gehören die Wahrung von Grenzen und die Wahrung der eigenen gesundheitlichen, sozialen, emotionalen und praktischen Bedürfnisse.



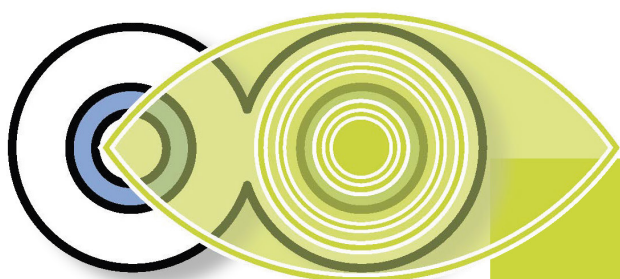
Die verschiedenen Kompetenzen sind oft miteinander verknüpft. Mehr über solche Kompetenzmuster zu erfahren, ist von großer Bedeutung für die Schaffung einer optimalen Übereinstimmung zwischen den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Pflegenden und der/des Pflegebedürftigen. Eine solche optimale Abstimmung scheint die wichtigste Voraussetzung für eine personenzentrierte Pflege zu sein, die auf die sozialen und Sinnbedürfnisse der Klient\*innen zugeschnitten ist.

## 9. Kompetenzen und Fähigkeiten laut der Pflegenden in SeeMe Projekten

Die Befragungen zu den Kompetenzen und Fähigkeiten von informellen, ehrenamtlichen und professionellen Pflegenden ergaben recht kohärente und allgemeine Ergebnisse für die sechs europäischen "guten Beispiele" (Abschnitt 10).

### Die wichtigsten Ergebnisse lassen sich in vier Themen zusammenfassen.

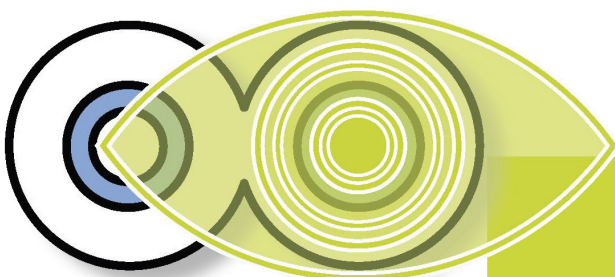
- Die Aufgaben:  
die von den Pflegepersonen wahrgenommen werden, sind im Allgemeinen sehr vielfältig und reichen von Aufgaben der Gesundheitsfürsorge bis hin zu Unterstützung der Mobilität und Verwaltung. Der Umfang der Tätigkeiten ist bei informellen "Pflegenden besonders auffällig, was zum Teil darauf zurückzuführen ist, dass sie eine "sinnerfüllende Rolle" gegenüber ihren Angehörigen einnehmen. Im Allgemeinen ist die "soziale Rolle" bei den Pflegenden am stärksten ausgeprägt, auch in Verbindung mit praktischen Formen der Pflege; Ehrenamtliche leisten hier einen wichtigen Beitrag. Professionelle Pflegende fügen hinzu, dass es wichtig ist, älteren Menschen "eine Lebensperspektive zu bieten".
- Das Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse der Klient\*innen:  
ist für jeden Pflegenden von zentraler Bedeutung. Viele sagen, dass Pflegende die Fähigkeit haben müssen, zu "spüren", was Menschen brauchen. Informelle Pflegende betonen, wie wichtig es ist, die ältere Person und ihre Lebensgeschichte zu kennen. Professionelle Pflegende versuchen auch, eine Verbindung zur Biografie ihrer Klient\*innen herzustellen, um ihnen eine Lebensperspektive zu bieten. Eine hervorstechende Erkenntnis war, dass es für eine gute Pflege wichtig ist, die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Klient\*innen mit denen der Pflegenden abzustimmen.



- Während in der Literatur elf Kompetenzen und Fähigkeiten genannt werden, betonen die Pflegenden sieben davon: Beziehungs-, Kommunikations-, Empathie-, Hermeneutik-, Befähigungs-, Interventions- und Selbstversorgungskompetenz. In diesem Zusammenhang betonen die *Ehrenamtlichen*, dass sie empathisch, beziehungsorientiert, hermeneutisch (wahrnehmen, was vor sich geht) und selbstachtend (den Anforderungen Grenzen setzen) sind. *Informelle Pflegende* zeigen ein ähnliches Muster, wobei sie Aspekte wie die Anpassung an den älteren Menschen und die Schaffung einer vertrauensvollen Sinnverbindung hinzufügen. *Professionelle Pflegende* betonen kommunikative Aspekte, Intervention, Empowerment und Rollenkompetenz (organisatorische Fähigkeiten, Vernetzung).
- Was die Verbesserung von Kompetenzen und Fähigkeiten angeht, bezweifeln mehrere Pflegende, dass Empathie: "wirklich sehen und fühlen, was andere brauchen" -erlernt werden kann. Gleichzeitig äußern sie ein deutliches Interesse an Weiterbildung, z. B. über organisatorische und grundlegende Gesundheitsfragen. Vor allem Ehrenamtliche wollten sich über psychologische und Beziehungskompetenzen fortbilden, Supervision erhalten und von Kolleg\*innen aus der Praxis lernen.

"Ich kann auch nicht an die Vergangenheit denken, weil sie unangenehm ist. Man hat auch Dinge, die einen leiden lassen. Die Vergangenheit bringt mir nichts als Unglück, und die Zukunft sehe ich sehr schwarz."

"Ich vermisse den Sand und die Luft des Meeres  
Das war meine Jugend. Meine Erinnerungen sind wichtig.  
Sie machen mein Leben weniger langweilig."

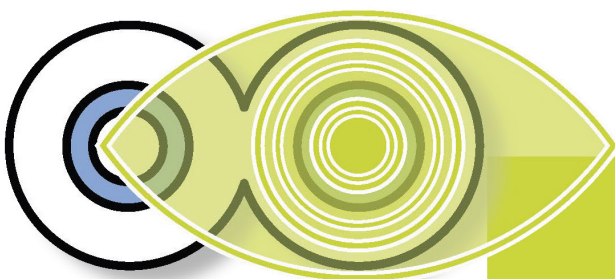




## 10. SeeMe 'Gutes Beispiel': Inspirierende Eigenschaftenaus sechs Projekten in der Pflege

### *Die 'Guten Beispiele'*

Bevor die inspirierende Arbeitsweise von sechs europäischen Projekten zum Thema "soziale Teilhabe durch sinnerfülltes Altern" hervorgehoben wird, wird jedes dieser umfassenden Projekte in einer kurzen Zusammenfassung vorgestellt.





## \* SeeME "Gute Beispiele"

### Belgien

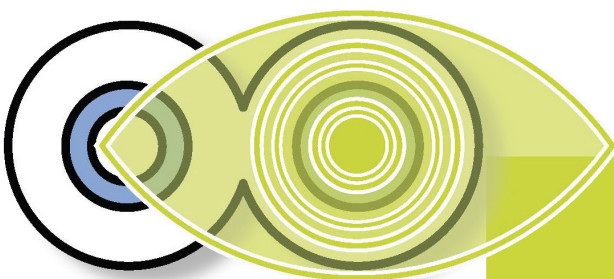
Das Projekt 'Nachbarschaftspension' (BuurtPensioen) ist ein außeruniversitäres Projekt in Brüssel. Es umfasst ein Netzwerk von Nachbar\*innen, meist ältere Menschen in prekären Situationen, die sich gegenseitig im Alltag helfen. Im Mittelpunkt steht das Empowerment, der Glaube an die Kraft und die Fähigkeiten älterer Menschen in ihrem sozialen Umfeld. Dieses Programm wird hauptsächlich von Ehrenamtlichen getragen.

### Deutschland

Die 'Altenheimat Vluyn' (eine stationäre Pflegeeinrichtung) ermöglicht durch eine konsequente Biographieorientierung eine gute, noch erhaltenswerte Lebenssituation. Es geht darum jeder\*m Bewohner\*in mit seinen individuellen Fähigkeiten und Wünschen so weit entgegen zu kommen, dass alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, dass eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten. Es umfasst interne und externe Aktivitäten, die auf die Förderung der Gemeinschaft und der Interaktion zwischen Bewohner\*innen, Mitarbeiter\*innen und Ehrenamtlichen ausgerichtet sind. Die Einrichtung ist stark mit der Stadt verbunden und bezieht diese Umgebung ausdrücklich in ihre Arbeit ein.a.

### Italien

'Animazione' ist ein außeruniversitäres Projekt in Campobasso, das ein sinnerfülltes Altern fördert, indem ältere Menschen praktische und kreative Aktivitäten angeboten werden, die auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Das Programm wird von Sozialpädagog\*innen koordiniert, die mit anderen Fachkräften zusammenarbeiten: Pädagog\*innen, Psycholog\*innen, interkulturelle Mediator\*innen und Sozialarbeiter\*innen.



## Niederlande

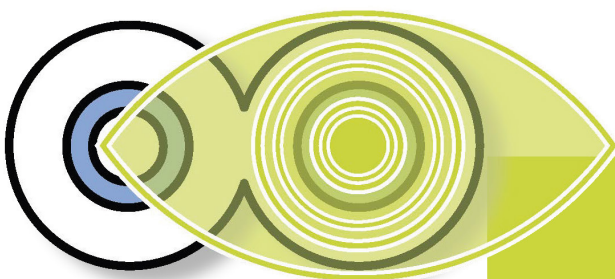
Das 'Seniorenprojekt' ist ein außeruniversitäres Projekt in Rotterdam, das die soziale Isolation und Einsamkeit älterer Menschen verhindern soll. Es wird von Fachkräften geleitet, aber größtenteils von Ehrenamtlichen durchgeführt. Der zentrale Ansatz besteht darin, Ehrenamtliche mit älteren Menschen zusammenzubringen, Begegnungen zwischen den Senior\*innen zu ermöglichen und ihre Talente und Kompetenzen zu entdecken.

## Niederlande

'Wonen bij September/Compartijn' hat die Methode 'Lebensfreude' eingeführt, um eine personenorientierte Pflege zu realisieren. Die grundlegende Basis dieser Methode ist die Auseinandersetzung mit den Geschichten der älteren Menschen. Durch die Beschäftigung mit verschiedenen 'Lebensbereichen' können die Pflegenden den Hintergrund des älteren Menschen, dessen Wünsche und Interessen erkunden. Dieser Ansatz wird von Professionellen mit Hilfe von Freiwilligen und informellen Pflegekräften durchgeführt und zielt darauf ab, die Geschichten der älteren Menschen für einen persönlichen Plan und Arbeitsplan für die Pflegenden zu nutzen.

## Spanien

'Grandes Amigos' (Große Freunde) ist ein außeruniversitäres, landesweites Projekt in Spanien, das ältere Menschen dabei unterstützen soll, in Würde, bei guter Gesundheit und mit Wohlbefinden alt zu werden. Es wird größtenteils von Ehrenamtlichen durchgeführt und konzentriert sich auf die Bekämpfung der Einsamkeit, indem es Ehrenamtliche in Kontakt mit älteren Menschen bringt. Das Programm umfasst eine breite Palette von Aktivitäten, die von administrativer Hilfe über kulturelle Besuche bis hin zu Sensibilisierungskampagnen reichen.

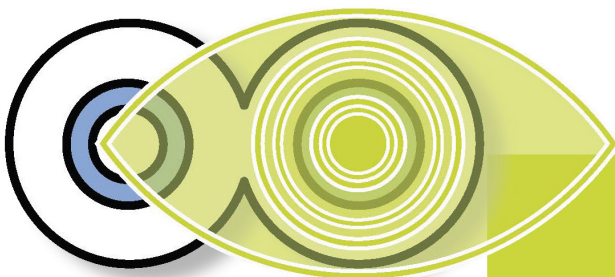


## Die inspirierenden Merkmale der 'guten Beispiele'

Auf der Grundlage der sechs SeeMe "guten Beispiele" zur sozialen Teilhabe durch sinnerfüllendes Altern werden zwölf Grundsätze hervorgehoben, die sich als besonders innovativ oder inspirierend erwiesen haben.

### Beziehungsorientierte Themen

- Sinn für Gemeinschaft.  
Schaffung einer sorgenden Gemeinschaft von gegenseitigen persönlichen und professionellen Beziehungen, die auf Werten wie Freundschaft, Würde und Solidarität beruhen.
- Mitgliedschaft/ Eigentümerschaft.  
Einnehmen der Empowerment-Perspektive, Schaffung gleichberechtigter Beziehungen in einem Programm, das allen Teilnehmenden gleichermaßen "gehört", egal ob es sich um (professionelle, ehrenamtliche oder informelle) Pflegende, Klient\*innen oder beteiligte Netzwerke handelt. Verwendung einer dezentralisierten Organisation, bei der jede Gruppe oder jeder Bereich seine eigene "Zentrale" hat.
- Wechselseitigkeit in Zeit.  
Ein Zeitsparsystem für Programmteilnehmer\*innen um ein faires Gleichgewicht zwischen der in Anspruch genommenen Zeit für Hilfe und der Zeit, die sie im Gegenzug von anderen Teilnehmer\*innen anfordern, zu erhalten.
- Achtsamkeit als Intervention.  
Ausgiebige persönliche, respektvolle Aufmerksamkeit für die Klient\*innen als Intervention; keine Programme erzwingen, sondern menschliche Aufmerksamkeit in den Vordergrund stellen.
- Freiwillige als 'Kumpel'.  
Vermittlung von Ehrenamtlichen als Freund\*in für ältere Menschen, um eine langfristige symmetrische Beziehung aufzubauen und ihnen zu helfen, ihr soziales Netzwerk wiederherzustellen.
- Aufsuchende Aktivitäten.  
Immer wieder werden zusätzliche Schritte unternommen, Einschränkungen aufgehoben und nach den Personen geschaut, bei denen die Gefahr besteht, dass sie das Programm aus den Augen verlieren.

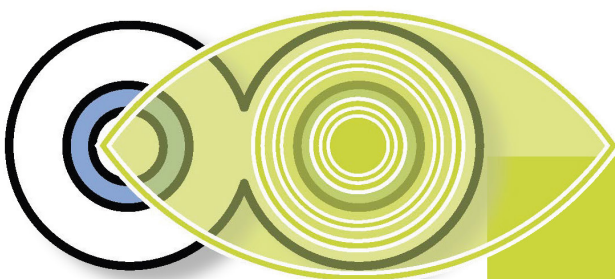


## Pflegeorientierte Themen

- Modellbasierte Arbeit.  
Het gebruik van een theoretisch model en systematisch onderzoek om voor elke oudere een persoonlijk zorgplan te maken dat als richtlijn dient voor zorgactiviteiten en procedures.
- Biografiearbeit.  
Anhand von Biografiebögen und einer Biografieorientierung werden persönliche Wünsche und Interessen ermittelt und für die Gestaltung des Alltags im Pflegeheim genutzt.
- Maßgeschneiderte Pflege/ Ko-Kreation.  
Individueller Fokus und/oder Einbeziehung der Klient\*innen in die Gestaltung der Pflege.

### *Zum Beispiel:*

- a) Anpassung des täglichen Pflegeplans an den Rhythmus und die Interessen des einzelnen Bewohners/ der einzelnen Bewohnerin;
- b) Einbeziehung einer multidisziplinären Gruppe von Expert\*innen in die Mitgestaltung von Aktivitäten, die die verborgenen Bedürfnisse und das Potenzial der älteren Menschen wecken.

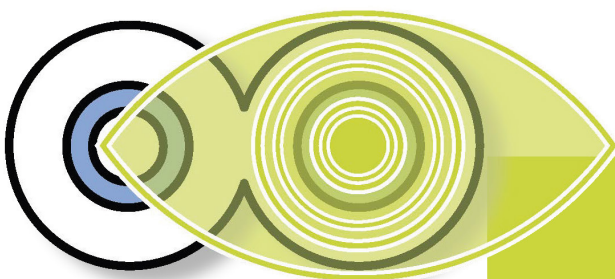


## Abschließende Worte

Die personenzentrierte Pflege stellt auch Anforderungen an die Arbeitsbedingungen der Pflegenden. Um den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht zu werden, bedarf es mehrerer Bedingungen, wie z. B. einer überschaubaren Arbeitsbelastung, zufriedenstellende Kontakte zu Kolleg\*innen, ausreichende Autonomie bei der Arbeitsorganisation, Raum für Selbstentfaltung, gemeinsame Werte sowie persönliche- und Team-Entwicklung. Arbeitsstolz entsteht durch ein hohes Maß an Arbeitszufriedenheit und Anerkennung. Er steht im Zusammenhang mit Wissen und Können, Selbstvertrauen, Engagement, Zivilcourage, Sinnhaftigkeit und Unabhängigkeit. .

**„Ohne ihre Lebensgeschichte oder ihre Werte zu kennen, ist es sehr schwierig, Kontakt aufzunehmen und eine Verbindung herzustellen. Man muss das Gepäck berücksichtigen, das eine Person bereits im Leben hat“**

**„Man muss die Menschen lieben“, was ein Bündel von Kompetenzen bedeutet: Einfühlungsvermögen, Aufmerksamkeit, Beobachtungsgabe, Gelassenheit, Akzeptanz, die Fähigkeit, Nähe herzustellen und gleichzeitig eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz zu wahren.**





**erasmus+**  
meer perspectief



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

