

Grosses schöpferisches Potenzial im Alter

Veranstaltungsreihe Was wünschen sich Menschen im höheren Lebensalter und wie kann die Gesellschaft von ihnen profitieren? Das fragten die Lebenshilfe Balzers und das Haus Gutenberg. Erste Antworten lieferte der Experte Prof. Andreas Kruse aus Heidelberg.

Michael Winkler
mwinkler@medienhaus.li

Man spricht gerne von den «neuen Alten», um die veränderte Lebensführung der Nachkriegsgeneration im Alter zu beschreiben. Diese Alten wollen nicht mehr nur umsorgt und gepflegt werden. Sie wollen aktiv an der Gesellschaft teilhaben, mitwirken und anderen Menschen helfen. Die Gemeinden – so steht es in der Verfassung – müssen deshalb in erster Linie finanziell befähigt werden, öffentlichen Raum schaffen zu können, damit der Austausch zwischen Jungen und Alten möglich wird. Das könnte man als die Kurzzusammenfassung des rund 1,5-stündigen Referats von Andreas Kruse verstehen.

Der Leiter des Instituts für Gerontologie in Heidelberg referierte am Haus Gutenberg vor vielen Interessierten zum Thema «Selbst- und Mitverantwortung der «neuen Alten» in einer bunten Gesellschaft». Und Kruse muss es wissen, denn immerhin berät er als verantwortlicher Autor des «Altenberichts» auch den deutschen Bundestag. Mit seinen wissenschaftlich fundierten Ausführungen betonte er, wie wichtig es ist, die Alten nicht nur auf ihre Verletzlichkeit zu reduzieren, sondern auch ihre Reife zu nutzen.

Nervenzellen erneuern sich auch bei Hochbetagten

Die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft belegen nämlich die These, dass auch Menschen



Heinz Schaffer (Lebenshilfe Balzers) und Gabriela Köb (Haus Gutenberg) empfangen den Referenten Professor Andreas Kruse (v. l.).

im hohen Alter, die teilweise unter stark einschränkenden chronischen Krankheiten leiden, grosse schöpferische Leistungen vollbringen können. Es wurde sogar der Beweis erbracht, dass Nervenzellen auch bei Hochbetagten nachwachsen können. Das heisst, es sind Lernprozesse möglich. Um im Alter «fit» zu bleiben und eine hohe Lebensqualität zu geniessen, müssen aber gewisse Grundvoraussetzungen bestehen.

Denn der Prozess des Alterns sei der Spiegel des Lebens: Wer körperlich, psychisch und sozial aktiv war bzw. ist, geniesst Vorteile. Zum Beispiel zeigt die Forschung, dass bei aktiven Menschen Symptome einer Demenz deutlich später eintreffen. «Menschen können bis ins hohe Alter

hohes Lernpotenzial, Kreativität und Produktivität abrufen», erklärt Andreas Kruse. Selbst Krankheiten können diese Eigenschaften nicht ausschliessen.

Wie möchte ich altern und wo möchte ich sterben?

Menschen wollen ihr Leben im hohen Alter möglichst selbstverantwortlich leben und Mitverantwortung für ihre finale Lebensgestaltung übernehmen. Deshalb wird es entscheidend, welches Umfeld sich in diesem bietet. «Wir legen zwar in einer Patientenverfügung fest, unter welchen Bedingungen die Maschinen abgeschaltet werden. Aber wir machen uns zu wenig Gedanken darüber, wo und mit wem wir die Zeit im Alter verbringen», lautet eine von Kruses zentralen Thesen. Damit rät



Die Ausführungen von Andreas Kruse stiessen auf grossen Zuspruch. Auch einige Politiker interessieren sich für die Lebensgestaltung im Alter.
Bilder: Dainel Schwendener

er gleichzeitig, sich früh mit dem Alter auseinanderzusetzen um dann in einem optimalen Umfeld eine hohe Lebensqualität zu haben.

Menschen, die sich täglich in einem Umfeld bewegen, das sie schätzen und mit dem sie sich gerne sozial auseinandersetzen, haben eine grössere Widerstandsfähigkeit. «Isolation und Einsamkeit haben hingegen die gleichen Auswirkungen wie exzessiver Alkoholkonsum und Zigarettenkonsum», warnt der Gerontologe, das Wort «Autonomie» falsch zu verstehen. Denn viele würden die Autonomie «wie eine Monstranz» vor sich hin tragen und dann im eigenen zu Hause vereinsamen.

Das neue Alter brauche, um sich mit Jüngeren auszutauschen, öffentlichen Raum. Andreas Kruse

brachte das Beispiel eines Altenheimes, das architektonisch zwar ungeheuer kunstvoll daherkam, aber vollkommen ohne Leben gefüllt erschien. Das sei schrecklich gewesen. Auf Anraten rief die Institution eine Theatergruppe ins Leben. Das Haus wurde so mit Interaktion gefüllt und die Einwohner waren viel zufriedener und die Lebensqualität wurde verbessert.

Eine neue Bürgerschaft ist gefordert

Der Dialog der Generationen sieht Andreas Kruse als grosse Chance. Tauschen sich nämlich junge mit älteren Menschen aus, können beide Seiten etwas aus diesem Dialog lernen. Bürger, die sich freiwillig mit sterbenden Menschen im Hospiz auseinan-

dersetzen, würden immer wieder betonen, dass das für sie zu einer besseren Lebensqualität führe. Das sei kein Zufall. Besonders kleine Gemeinden profitieren davon, dass man sich kennt und sich so organisieren könne, dass man auch aufeinander schaut und miteinander spricht. Bereits an den Schulen soll man ansetzen und diese Vorteile für alle Generationen intensiver hervorheben. Dann sei die Tatsache, dass Menschen in ein höheres Lebensalter kommen, eine grosse Chance für die ganze Gesellschaft.

Am Ende führt das zur Schlussfolgerung, dass die «neuen Alten» auch eine Art von neuer Bürgerschaft benötigen, die mit ihnen in den Austausch treten. Dann ist der Gewinn für beide Seiten unermesslich hoch.

Psychologen: «Digitalisierung nicht menschengerecht»

Weiterentwicklung Beim vierten Teil des Gesundheitsseminars ging es am Donnerstagabend an der Privaten Universität in Triesen (UFL) um die psychologische und pflegerische Versorgung des Landes. Gerade der Umgang mit dem Alter stand dabei im Fokus.

Besonders die Demografie und die urnenförmige Kurve der Bevölkerungsentwicklung wird die Berufe herausfordern, die am Donnerstag in der Reihe «Seminar zur Weiterentwicklung des liechtensteinischen Gesundheitswesens im Mittelpunkt standen. Ein weiteres Themenfeld, das die Berufe herausfordern wird, ist die Digitalisierung. Letztere birgt viele Chancen, aber auch Risiken, die nicht zu unterschätzen sind.

Komplexe Probleme in der Arbeitswelt

Christof Becker und Matthias Brüstle vertraten ihren Berufsstand: 43 Mitglieder fasst der Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen Liechtenstein (BPL). Becker stellte vor, wie die Psychologen und Psychotherapeuten ausgebildet und im Land aufgestellt sind. Dabei ist die Bedarfsplanung ein «wichtiges Instrument», wie Becker sagte. Hier sind acht Therapeuten für Erwachsene und vier Therapeuten für Kinder und Jugendliche vorgesehen. Mehr Möglichkeiten erwarten die Psychologen im Bereich der Prävention.

Die bessere Vernetzung sei andererseits wichtig, um den Patienten schneller und gezielter helfen zu können. Wie bei anderen Gesundheitsberufen wäre auch die Selbstindikation für die Psychotherapie gewünscht. Hier



Die Referentinnen und Referenten führten durch komplexe Themenfelder aus der Psychologie und der Pflege.
Bild: Rudi Schachenhofer

bestehen aktuell Abhängigkeiten zu Hausärzten.

Matthias Brüstle verwies darauf, dass es nicht mehr psychische Krankheiten gebe als vor 20 Jahren, es gebe aber eine bessere Zuordnung. «Wurde früher beispielsweise vieles unter dem Begriff Nervenzusammenbruch zusammengefasst, wird heute differenziert», so Brüstle, der vor allem die zunehmenden Veränderungen in der Arbeitswelt hervorstrich, die dazu führen, dass «objektive psychische Belastungen zunehmen». Pluri-tasking, die ständige Erreichbarkeit, das Change Management als Regel, Kosten- und Leistungsdruck

usw. führen vermehrt zu Problemen wie Burnout, Mobbing und stellen höhere Ansprüche an die Führung.

Menschlicherer Zugang wäre angebracht

Doch auch im privaten Bereich werden die Geschwindigkeiten, nicht zuletzt aufgrund der Digitalisierung, immerschneller. Gerade ältere Menschen haben es immer schwieriger, im öffentlichen Raum noch teilnehmen zu können. «Wenn sie beispielsweise am Busbahnhof in kürzester Zeit umsteigen müssen und sie ggf. in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, dann hilft ihnen

keine App», brachte Brüstle die Gefahr zur Sprache, dass ältere Menschen von den Entwicklungen abgehängt werden könnten.

«Deshalb müssten wir in vielen Bereichen über eine Re-Analogisierung sprechen.» Denn digitalisierte Prozesse können persönliche Kontakte und Menschlichkeit nicht ersetzen. «Die Digitalisierung ist nicht menschengerecht», gab Matthias Brüstle zu bedenken. Auch könne man die Bürokratisierung in Angriff nehmen: «Die Zeit, die man dafür aufwendet, Dinge zu schreiben, die kein Mensch liest, könnte man für die Menschheit einsetzen.» Der Einsatz von digitalen Werk-

zeugen wie z.B. Virtual Reality Therapy stehe für ihn aber nicht in Frage: Sowohl ältere als auch beeinträchtigte Menschen würden sich sehr für digitale Themen interessieren.

Modell zu Pflege in der Gemeinde im Gespräch

Wie die Psychologie im Land ist auch die Pflege gut aufgestellt. Sowohl im stationären (Landesspital, LAK, Schlossgarten Balzers) als auch im ambulanten Bereich (Spitex, Lebenshilfe Balzers). Das besonders aufgrund der Tatsache, dass die Institutionen selbst viele Ausbildungsplätze und attraktive Bedingungen bieten. «Ansonsten

würde auch bei uns der Pflegenotstand drohen», erklärt Kurt Salzgeber von der Liechtensteinischen Alten- und Krankenhilfe (LAK). Eine Ausbildung, die wohl in nächster Zeit angepasst werden wird, wie Barbara Frommelt von der Familienhilfe ausführte. Gerade, was die Beliebtheit des Berufs Fachfrau Gesundheit (FaGe) angeht, besteht Handlungsbedarf. Für diesen Beruf dürften die Kompetenzen eine Aufwertung erfahren. Der Weg zu höheren Ausbildungen ist aktuell zu lange und zu wenig attraktiv.

Die Player in den Pflegeberufen wünschen sich von der Politik – wie auch andere Berufsgruppen – mehr Wertschätzung und den verstärkten Einbezug in politische Reformen. Ausserdem sei man derzeit mit einem Konzept beschäftigt, wonach in den Gemeinden zentrale Ansprechpartner zu Fragen der Pflege zur Verfügung stehen. Hier könnten sich noch relativ mobile «Klienten» an einem zentralen Standort zu Fragen informieren, auf die sich beispielsweise Hausärzte oder Apotheker nicht spezialisiert haben. Eine Frau im Publikum regte als Beispiel Zentren mit Gemeinschaftspraxen an, wo Ärzte, Pfleger und (Physio-)Therapeuten ihre Leistungen gemeinsam anbieten.

Michael Winkler
mwinkler@medienhaus.li