

# Die Bedeutung der Selbsthilfe für ältere Menschen

## Altersbegriff

Unter dem Gesichtspunkt des demografischen Wandels werden die Menschen immer älter, nicht nur in Asien sondern auch in Europa.

Von welchem Lebensalter sprechen wir, wenn wir von „alten Menschen“ reden?

Sind wir alt, wenn wir das Rentenalter erreicht haben oder sind wir erst dann alt,

wenn wir gebrechlich werden und nur mit Hilfe den Lebensalltag meistern können?

Gebräuchlich ist mittlerweile folgende Unterscheidung:

> **junge Alte sind Menschen im Alter von 50 -64 Jahren**

> **ältere Menschen sind im Alter von 65-74 Jahren**

> **Hochbetagte Menschen sind 75 Jahre und älter**

Dabei sind zwei extrem unterschiedliche Altersbilder festzustellen:

Noch nie war eine Generation Älterer so fit, rüstig, aktiv und leistungsfähig wie heute – auch nach Eintritt in den (Vor)Ruhestand. **Die fitten Alten!**

Noch nie war eine Generation Älterer gesundheitlich so belastet und auf

medizinische und pflegerische Hilfe angewiesen wie heute. **Die bedürftigen Alten!**

## Demografische Entwicklung

Laut einer Untersuchung von Kösters sinkt die Einwohnerzahl in der Bundesrepublik Deutschland stetig:

2003 waren es 82,5 Millionen Einwohner, 2009 waren es 81,7 Millionen und für das Jahr 2060 berechnete das Statistische Bundesamt in seiner 2009 vorgelegten Bevölkerungsvorausberechnung eine Zahl von wahrscheinlich 70 Millionen Menschen in Deutschland.

Selbst wenn in den Prognosen die aktuellen Flüchtlingsströme und

Völkerwanderungen nicht berücksichtigt wurden und viele Flüchtlinge in Deutschland bleiben wollen, wird die Bevölkerungszahl drastisch sinken.

Die Demografische Entwicklung in Deutschland hat zur Folge, dass die Bevölkerung weniger, bunter und älter wird.

> **weniger** wird sie aufgrund der Zahlen und der Geburtenrückgänge;

> **bunter** wird sie, weil der Zuzug von Menschen aus anderen Ländern und damit die kulturelle Vielfalt zunehmen wird

> **älter** wird sie, weil die Menschen länger leben und der medizinische Fortschritt ein relativ lebenswertes Leben trotz chronischen Erkrankungen möglich macht.

## Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen

Für die Selbsthilfegruppen ist das Alter in der Regel kein Kriterium, weshalb sie sich zusammenschließen. Sie schließen sich zusammen, weil sie an einer selben Erkrankung erkrankt sind, eine Behinderung, ein Suchtproblem oder ein psychisches Problem haben oder soziale Problemlagen gemeinsam bewältigen wollen.

Die Zusammensetzung der Gruppen ist in der Regel altersgemischt.

In den Selbsthilfegruppen zu chronischen Erkrankungen sind allerdings immer mehr auch ältere Menschen. Dank des medizinischen und pflegerischen Fortschritts können Sie immer länger mit der Erkrankung leben. Sie bleiben entsprechend länger in den Gruppen und/oder schließen sich erst später der Gruppe an.

Für die Selbsthilfe stellt das Älterwerden in der Gesellschaft besondere Herausforderungen dar. Das betrifft sowohl die gesundheitliche Selbsthilfe als auch die soziale Selbsthilfe.

### **Einsamkeit im Alter**

Die Zahl alleinlebender, allein erziehender, älterer und alter Menschen wächst. Die Lebensstile in den Familien haben sich verändert. Familie, Verwandtschaft und Nachbarschaft stehen nicht mehr wie selbstverständlich als Hilfe und Unterstützung für ältere Menschen zur Verfügung. Die Form von Großfamilie, in der ein Mensch alt werden kann und von der Familie bis zum Tod umsorgt wird, gibt es so gut wie gar nicht mehr.

Eine Form der Selbsthilfe kann sein, dass sich Menschen im Alter zusammenschließen, z. B. als Seniorengruppen und verschiedene Angebote für ältere Menschen machen. Denkbar sind Besuchsdienste zu Hause, wenn jemand das Haus nicht mehr verlassen kann.

Auch für Menschen, die noch aktiv und fit sind, kann das Älterwerden Einsamkeit bedeuten. Hier sind Seniorengruppen, die aktive und kreative Freizeit miteinander verbringen eine gute Möglichkeit. Es kann getöpft, gemalt, gesungen, Theater gespielt, geschreinernt, Schach gespielt werden und vieles mehr. Sportliche Gruppen zum Wandern, Fahrrad fahren und Walken sind beliebte Angebote.

Nach Möglichkeit sollten diese Angebote im nahen Lebensumfeld der betroffenen Menschen stattfinden. Dort geschlossene Kontakte gehen dann auf Dauer über die Aktivitäten hinaus und führen zu vertrauten Beziehungen. Es können sich Menschen finden, die auch in Not- und Krisenzeiten füreinander da sind.

### **Alternative Wohnformen/Wohnformen/Mehrgenerationenwohnen**

Menschen suchen immer mehr nach alternativen Wohnformen. Sie möchten im Alter nicht allein leben und so lange wie möglich die eigene Selbständigkeit erhalten.

Sie suchen behindertengerechte Wohnungen oder lassen sich ihre eigene Wohnung behindertengerecht ausbauen. Sie gestalten das eigene Haus um, um Mitbewohner bei sich aufzunehmen. Sie ziehen in eine Wohngemeinschaft mit Gleichgesinnten, um den Lebensalltag und die Alltagsaufgaben mit anderen zu teilen.

Andere interessieren sich für eine Wohnform, in der mehrere Generationen unter einem Dach zusammenwohnen. Die älteren Menschen stellen ihre Fähigkeiten und Dienste, wie z. B. Kochen, Wäschepflege, Kinderbetreuung der Allgemeinheit zur Verfügung. Im Krankheits- und Pflegefall sind dann im Gegenzug die anderen Mitbewohner für die älteren Menschen da.

Es gibt auch integrative Wohnformen für Menschen mit und ohne Behinderung. Bei dieser Wohnform entscheiden sich die Bewohner bewusst dafür, mit einem Menschen mit Behinderung zusammenzuleben und einen Beitrag an Hilfe und Unterstützung für diese Person zu leisten.

Gastfamilien nehmen Menschen mit einer Behinderung oder einer psychischen Erkrankung für einen bestimmten Zeitraum bei sich auf.

Die Umsetzung und Schaffung von alternativen Wohnformen kann auch in Form von Selbsthilfe passieren. Einige Initiatoren haben die Idee und suchen Mitstreiter. Für die Realisierung eines Vorhabens, besonders bei Neubau ist in der Regel die Gründung eines Vereins sinnvoll und notwendig.

### **Angehörigengruppen**

In den Selbsthilfegruppen für ältere Menschen haben die Angehörigen eine besondere Bedeutung. Je älter die Betroffenen werden umso notwendiger ist es, dass sie von den Angehörigen zu den Gruppentreffen begleitet werden. Stark erkrankte Betroffene können die Selbsthilfegruppe sowieso nur deshalb besuchen, weil sie von Angehörigen oder Betreuern begleitet werden.

Die Angehörigen sind in doppeltem Maße betroffen: Zum einen als Angehörige von Betroffenen und zum anderen sind sie selbst als Angehörige betroffen.

Viele Selbsthilfegruppen sind offen für Betroffene und Angehörige. Es gibt allerdings auch ausschließlich Angehörigengruppen.

Angehörige sollten darauf achten, ab wann eine eigene Gruppe entlastend und wertvoll sein kann. Sie können in einer solchen Gruppe ausschließlich von ihrer Situation als Angehörige erzählen und brauchen keine Rücksicht auf die betroffenen Familienmitglieder zu nehmen. Die Selbsthilfegruppe kann gesundheitsförderlich und präventiv wirken, zumal Angehörige die Tendenz haben, sich zu überfordern.

### **Alzheimer und Demenz**

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken. Selbsthilfegruppen zu diesen Themen haben in den letzten Jahren ständig zugenommen.

In der Regel sind die Selbsthilfegruppen für die pflegenden Angehörigen bei Demenz. In eher seltenen Fällen gibt es Gruppen für Demenzerkrankte und Angehörige. Meistens sind es Demenzerkrankte im Frühstadium.

Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige bei Demenz benötigen einen ganz besonderen Unterstützungsbedarf. Sie können an den Treffen nur teilnehmen, wenn sie den eigenen Angehörigen in dieser Zeit gut versorgt unterbringen können.

Manchmal lässt sich das innerhalb der Familie oder mit Betreuungsdiensten zu Hause organisieren, oftmals ist aber eine stundenweise Unterbringung in einer Tagesbetreuung notwendig. Diese Betreuungseinrichtungen müssen in ausreichendem Maße vorgehalten werden und die Betreuung muss von den Pflegekassen bezahlt werden.

Ist der Angehörige gut versorgt, können sich die Pflegenden Angehörigen entspannt und ohne Druck auf die Gespräche in der eigenen Selbsthilfegruppe einlassen und davon profitieren.

### **Pflegende Angehörige**

Die Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige werden immer mehr. Und es könnten noch mehr sein, wenn die Gruppen für die Arbeit Unterstützung und Entlastung bekommen würden. Die Pflegenden Angehörigen können es zeitlich schaffen zu Gruppentreffen zu gehen, wenn in dieser Zeit der Angehörige versorgt ist. Es bleibt aber keine Zeit, die Organisation der Gruppentreffen zu übernehmen,

als Ansprechperson nach außen zur Verfügung zu stehen, Öffentlichkeitsarbeit zu machen, in Arbeitskreisen und Gremien mitzuwirken und Antragstellungen (an die KK) durchzuführen. Für all diese Aufgaben benötigen die Gruppen Hilfe entweder durch Ehrenamtliche oder durch ehemals Pflegenden Angehörige. Oder durch Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstellen oder anderer professioneller Einrichtungen wie Tagesbetreuungen.

Die Interessenvertretung der Pflegenden Angehörigen in regionalen Gremien ist von besonderer Wichtigkeit. Dafür sollten die strukturellen Rahmenbedingungen geschaffen werden.

### **Interessen,- Freizeit- und Hobbygruppen**

Für die älteren Menschen, besonders für die „fitten Alten“ geht es im Bereich der Selbsthilfe weniger um Problembewältigung als um eine sinnvolle und aktive Lebensgestaltung nach der beruflichen Zeit.

Sie engagieren sich in ZWAR-Gruppen (Zwischen Arbeit und Ruhestand), in Seniorentreffs und Sportgruppen.

Hobbys und Freizeitinteressen bestimmen das Tun wie z.B. gemeinsames Kochen und Backen, Malen, Töpfern, Werken, Singen, Theater spielen, Karten und Schach spielen, Gesellschaftsspiele und vieles mehr. Sportgruppen für gemeinsames Joggen, Walken, Fahrrad fahren halten beweglich und fit. Geselligkeiten wie Seniorenfrühstücke, Ausflüge und Reisen fördern Kontakte, Spaß und Lebenslust. Diese Angebote dienen den eigenen Bedürfnissen und der ältere Mensch tut es für sich selbst.

Darüber hinaus gibt es sehr viele ältere Menschen, die sich für andere engagieren und ehrenamtliche Hilfe bieten. Sie besuchen Menschen im Altenheim oder Krankenhaus, sie lesen Kindern vor, sie helfen in der Stadtbibliothek, sie betreuen Kinder mit Behinderung, sie leisten ehrenamtliche Telefonberatung, sie engagieren sich in der Hospizbewegung oder arbeiten in sozialen Projekten mit wie z.B. in der Flüchtlingshilfe oder der Tafel. Viele sind auch in kirchlichen oder caritativen Einrichtungen im Ehrenamt aktiv.

Diesen Selbsthilfegruppen liegt zwar kein unmittelbares gesundheitliches, psychisches oder soziales Problem zugrunde, aber sie dienen dennoch der mittelbaren Problembewältigung, indem z. B. soziale Isolation verhindert und Kommunikation gefördert wird. Durch das eigene Ehrenamt erfährt der ältere Mensch, dass sein Wissen, seine Zeit und seine Fähigkeiten gebraucht und wertgeschätzt werden.

Hamm, 21.03.2016

Peter Sylvestert

Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm

Literatur:

Kösters Winfried: Weniger, bunter, älter. Den demografischen Wandel aktiv gestalten. München 2011 a, 2. überarbeitete und aktualisierte Auflage