

# Beziehungen fördern

Autor(en): **Kalbermatten, Urs**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz**

Band (Jahr): - **(2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-788150>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Beziehungen fördern

**Menschliches Leben ist Begegnung und Beziehung. Gute soziale Beziehungen im Alter sind ein wichtiger Beitrag zum Wohlbefinden. In der Altersarbeit sollte dieser Gesichtspunkt noch mehr Beachtung finden.**

Die Beziehungsfähigkeit nimmt mit dem Alter nicht ab. Vielmehr erweitern sich durch die Lebenspraxis die sozialen Fertigkeiten, und viele ältere Menschen haben mehr Sicherheit in der Begegnung mit anderen Menschen gewonnen. Im Alter stellen sich allerdings auch neue Herausforderungen, weil in diesem Lebensabschnitt Veränderungen und Verluste im Beziehungsnetz ausgeglichen werden müssen. Diese Veränderungen sind durch folgende Faktoren bedingt:

- Die Pensionierung zieht einen Verlust von Arbeitskollegen und anderen sozialen Kontakten nach sich. Doch man gewinnt auch Zeit, um Beziehungen zu pflegen, alte zu reaktivieren und neue aufzubauen. Für Ehe- und Partnerbeziehungen entstehen durch die Pensionierung oft ungewohnte Lebenssituationen, die eine Umstrukturierung der Alltagsgestaltung und der Interessen nach sich ziehen können.
- Todesfälle im sozialen Umfeld (Lebensgefährten, Angehörige, Freunde und Bekannte) treten im Alter häufiger auf als in den vorangegangenen Lebensphasen, und sie reißen Lücken ins soziale Netz, die vielfach nicht mehr geschlossen werden können.
- Körperliche und psychische Veränderungen können einen Rückzug von Beziehungen nach sich ziehen. Andererseits können solche Veränderungen auch dazu führen, auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Für viele ältere Menschen ist es nicht einfach, Unterstützung zu verlangen und zu akzeptieren, weil in unserer Gesellschaft die Selbstständigkeit einen so hohen Wert darstellt.

Beziehungen schaffen  
Bestätigung.

In sozialen Beziehungen können ganz unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt werden: Bindung vermittelt Sicherheit und Zugehörigkeit. Soziale Integration bietet Informationsaustausch, Geselligkeit und gemeinsame Erfahrung. Eine soziale Rolle verschafft Bestätigung. Für andere sorgen zu können gibt Befriedigung und ein Gefühl der Verantwortung. Ein Vertrauensverhältnis ermöglicht Orientierung. Nicht zuletzt spielen Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität eine wichtige Rolle. Die Sozialpsychologie geht davon aus, dass die sozialen Bedürfnisse breit gefächert sind und somit auch nicht von einer einzigen Person befriedigt werden können. Eine Gefahr besteht deshalb darin, sich im Alter auf wenige oder gar eine einzige Bezugsperson zu konzentrieren.

In der gerontologischen Literatur werden verschiedene Formen von sozialer Unterstützung genannt. Deren Kernstück stellt nicht so sehr die instrumentelle Form von Hilfe bei Problemen dar, sondern die emotionale Qualität der Beziehungen: das Gefühl, gebraucht zu werden, auf andere Menschen zählen zu können, von ihnen geliebt und geschätzt zu sein.

### Wichtige Ressourcen

Auch das professionelle Handeln in der Altersarbeit kann unter dem Aspekt der sozialen Unterstützung betrachtet werden. In vielen Beratungsgesprächen bildet deren Mangel das zentrale Thema. Soziale Unterstützung zu geben und zu erhalten sind Ressourcen, auf die sowohl bei der Bewältigung alltäglicher Probleme als auch bei der Verarbeitung von belastenden Situationen zurückgegriffen werden kann.

Verschiedene Studien aus dem Bereich somatischer und psychischer Erkrankungen belegen die schützende Wirkung sozialer Stützsysteme. Soziale Beziehungen haben zudem einen starken Einfluss auf die Sinngebung im Leben, die Integration in ein soziales Umfeld, die Entwicklung geistiger Pro-

zesse oder das Ausleben von Gefühlen. Wenn soziale Beziehungen verhindert werden oder verarmen, kann das negative Folgen nach sich ziehen. Das Ermöglichen, Fördern und bewusste Organisation sozialer Beziehungen sollte deshalb in der Altersarbeit eine zentrale Dienstleistung darstellen.

## Für Risiken sensibilisieren

In der Altersarbeit können ältere Menschen auch für mögliche Risiken sensibilisiert werden. Dazu einige Hinweise: Frauen über 75 Jahren leben mehr als doppelt so oft allein wie gleichaltrige Männer. Nach dem Tod des Lebenspartners, den sie in seiner letzten Lebensphase oft auch gepflegt haben, fehlt ihnen in vielen Fällen eine Vertrauensperson. Weil sie sich an das Alleinleben gewöhnen, kann es für sie beim Eintritt in eine kollektive Wohnform schwierig werden, neue Beziehungen anzubahnen.

Für ältere Menschen ohne Kinder und Enkel besteht die Gefahr, dass sie sich vermehrt unter Gleichaltrigen aufhalten. Dadurch wird die Chance kleiner, durch einen Austausch zwischen den Generationen Neuerungen in Technik, Sprache, Kultur und Lebensformen nachvollziehen zu können.

Im Alter werden Beziehungen vorwiegend nach dem Gesichtspunkt des emotionalen Gewinns gewählt. Dies kann zu einem Problem werden, wenn in einem sozialen Netz nicht genügend potentielle Kontaktpersonen zur Auswahl stehen, zu denen man beim

Wegfall von nahe stehenden Personen Beziehungen intensivieren kann.

Ein wesentliches Ziel der Altersarbeit sollte darin liegen, die sozialen Beziehungen der Klientinnen und Klienten zu verbessern. Zunächst muss abgeklärt werden, welche Bezugspersonen die Klientin oder der Klient besitzt. In welchem zeitlichen Ausmass, in welcher Regelmässigkeit sind sie verfügbar sind und welche sozialen Unterstützungsformen können sie anbieten? Es ist wichtig zu wissen, welche Bedürfnisse der Klient oder die Klientin hat. Wenn es sich herausstellt, dass der Wunsch nach sozialem Rückzug im Vordergrund steht, muss auch dieser akzeptiert werden.

## Bewusst planen

Soll die Förderung sozialer Beziehungen eine Dienstleistung der Altersarbeit sein, die massgeblich die Lebensqualität der älteren Menschen fördert, darf sie nicht als Nebenprodukt von Pflege und ähnlichen Angeboten erscheinen. Daraus folgt, dass eine solche Dienstleistung bewusst geplant und entwickelt werden muss. Dies setzt voraus, dass sich die dafür Zuständigen das entsprechende Fachwissen sowie Techniken zur Förderung von Beziehungen aneignen. Bewusst sollte dies auch Gegenstand von Angeboten in den Bereichen Bildung, Sport und Animation sein. Dies sind geeignete Anlässe, um Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufzubauen.

UK



Beziehungen ermöglichen Erinnerung.

## Sommerakademie

An der von Pro Senectute Schweiz organisierten Sommerakademie ging es dieses Jahr um die Frage der sozialen Beziehungen. 18 Referentinnen und Referenten aus dem In- und Ausland behandelten an der Tagung, die in den Räumlichkeiten der Universität Zürich stattfand, unter anderem folgende Themen: Soziale Beziehungen im Lebenslauf: Chancen und Herausforderungen; intergenerative Beziehungen und Projekte; Partnerschaft und Sexualität im Kontext des Älterwerdens; soziale Beziehungen in Institutionen aus der Perspektive von Bewohnerinnen, Bewohnern und Pflegenden; pflegende Angehörige; Beziehungen als Lebenskunst.