

Umgang mit erlernter Hilflosigkeit

Auswirkungen auf den Pflegealltag



Bei «gelernter Hilflosigkeit» geht es immer um eine Diskrepanz zwischen dem, was ein Mensch gerne tun möchte, und dem, was ihm möglich ist.

Immer mehr Menschen werden alt, die Ansprüche an die Selbstgestaltung des Lebens werden höher, aber: Die Voraussetzungen dafür sind oft ungleich verteilt. Der Wunsch, möglichst lange zu Hause zu leben und erst dann in eine stationäre Einrichtung einzutreten, wenn dies aufgrund der Pflege- und Betreuungsbedürftigkeit zwingend erforderlich wird, ist bei der heutigen älteren Generation sehr stark verbreitet. Viele fürchten, im Heim das Recht auf Selbstbestimmung zu verlieren.

Von Thomas Kobi

In Zusammenhang mit Erleben von Krankheiten existieren Einzelberichte, zum Teil auch qualitative Untersuchungen (z. B. Käppeli 2000). Insgesamt betrachtet fehlt es aber an systematischen Studien zum Alltag, insbesondere zur Frage einer selbst(mit)bestimmten und autonomen Lebensführung im stationären Bereich.

Der Umzug in ein Heim bedeutet für viele alte Menschen ein einschneidendes Ereignis. Besonders dann, wenn das Gefühl aufkommt, dass die Kontrolle über die eigene Lebensgestaltung verloren geht. In Bezug zu den beiden Begriffen «Autonomie und Lebensqualität» können aus gerontologischer Sicht folgende Fragen gestellt werden:

- Was sind die entscheidenden Kriterien der Lebensqualität in Einrichtungen?
- Welche Bedeutung spielt dabei die Autonomie?
- Welche Rolle kommt Pflegenden bei der Aufrechterhaltung und Förderung von Lebensqualität und Autonomie zu? Der Begriff der Selbstbestimmung beinhaltet die Wörter «selbst» und «bestimmen» und bezieht sich auf die Handlungen

des einzelnen Menschen. «Selbstbestimmung ist das Recht des Einzelnen und von der Gruppe auf eine freigelegte, eigenverantwortliche Daseinsgestaltung.» (Meyers grosses Taschenlexikon, 1995, Bd.20, S. 112)

Selbstbestimmung steht im Gegensatz zur Fremdbestimmung. Eingegrenzt wird die Freiheit zur Selbstbestimmung durch das Recht anderer zur Selbstbestimmung. Das heisst, dass durch das eigene Handeln und Entscheiden andere Menschen in ihrer Selbstbestimmung nicht eingeschränkt werden dürfen (Senn & Zimmermann, 1999, S. 10). Menschen leben nicht isoliert und von andern Menschen unabhängig, sondern sie brauchen ein soziales Netz, Beziehungen. Dies ist beim alten Menschen nicht anders. Auch alte Menschen leben in einem Kontext, der ihnen das Realisieren der Selbstbestimmung in ihrem Leben erleichtern oder erschweren kann.

Nach Gemperle (2001) gehört die Selbstbestimmung zusammen mit der Selbstverantwortung zu den menschlichen Grundbedürfnissen, die im Alter zusehends gefährdet werden. Er meint, dass

durch die Stigmatisierung der «Lebensphase Alter» die Gefahr grösser wird, durch wohlwollende wie fürsorgliche Hilfe Dritter (z. B. Pflegenden) bevormundet zu werden. Dabei ist der Erhalt der Selbst- und der Mitbestimmung gerade in der «Lebensphase Alter» besonders wichtig.

Begriff der «gelernten Hilflosigkeit»

Der amerikanische Psychologe Seligman schildert eindrücklich, dass der Verlust an Kontrolle zu einem Gefühl von «gelernter Hilflosigkeit» führen kann. Hilflosigkeit ist ein psychologischer Zustand, der von Gefühlen der Unzugänglichkeit, des Versagens, der Unfähigkeit, eine Situation zu meistern, einhergeht. Sie ist oft verbunden mit Angst, Hoffnungslosigkeit und Machtlosigkeit. Hilflosigkeit tritt dann auf, wenn der Mensch eine Situation nicht «beherrschen», das heisst nicht kontrollieren kann.

Daraus können folgende Schlüsse gezogen werden: Hilflosigkeit wird als psychischer Zustand bezeichnet, der durch die Erwartung gekennzeichnet ist, bestimmte Ergebnisse nicht kontrollieren zu können. Saup und Schröppel (1993) er-

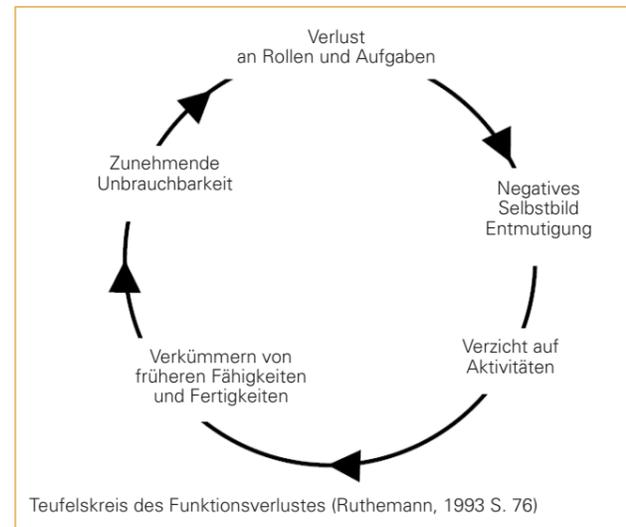


Abb. 1

wähnen auch, dass gemäss dieser Theorie vermutet werden könnte, dass reglementierende, nicht kontrollierbare Situationsbedingungen bei den Bewohnerinnen* zu Hilf- und Hoffnungslosigkeit führen müsste. Verschiedene Untersuchungen belegen den Zusammenhang zwischen eingeschränkter Autonomie in Alters- und Pflegeheimen und einem verminderten Wohlbefinden von Heimbewohnerinnen. Bereits Ruthemann (1993) hat dargelegt, dass Gelernte Hilflosigkeit kein kurzfristiger Zustand ist, sondern ein negativer Veränderungsprozess, der sich zum Teufelskreis schliesst. (s. Abb. 1)

Hinter dem Begriff «Gelernte Hilflosigkeit» können sich im Pflegealltag viele Situationen abspielen. Je nach Konstellation und Tagesform kann sich dies bei der Heimbewohnerin folgendermassen zeigen:

- die angepasste, liebenswürdige, nette Heimbewohnerin
- die aufgebrachte Heimbewohnerin
- die Heimbewohnerin, die ohne klare Ursache leidet, vor sich hin jammert
- die Heimbewohnerin, die sich zurückzieht, isoliert

Bei «gelernter Hilflosigkeit» geht es immer um eine Diskrepanz zwischen dem, was ein Mensch gerne tun möchte, und dem, was ihm möglich ist. Um dies zu verdeutlichen können drei Bereiche dargestellt werden (vgl. Ruthemann 1993, S. 72/Abb. 2). Dabei geht es um zentrale Aspekte wie:

* Gilt auch für die männliche Formulierung

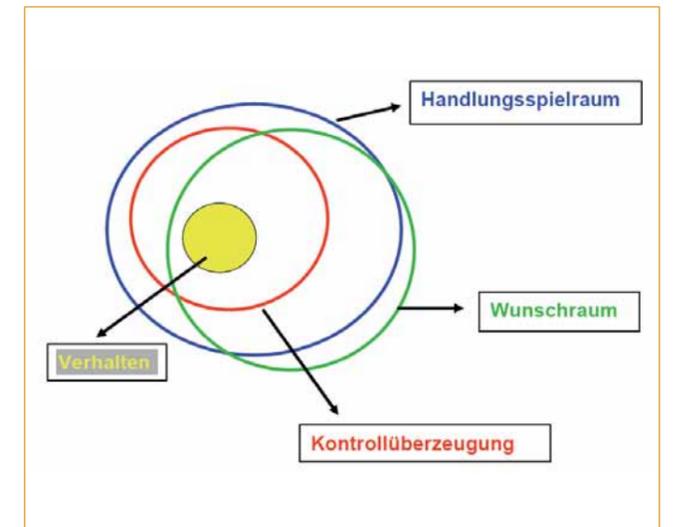


Abb. 2

- Was jemand zu tun wünscht, soll «Wunschraum», (wollen) genannt werden.
- Was sich jemand zutraut, was er/sie im Griff hat, soll «Kontrollüberzeugungen» (zutrauen) heissen.
- Was wirklich möglich ist, soll «Handlungsspielraum» (können) genannt werden.

Die Entstehungsgeschichte der «gelernten Hilflosigkeit» lässt sich als eine Serie von nacheinander erfolgten Verlusten an «Räumen» deuten. In der Pflege geht es also darum, dem von Hilflosigkeit betroffenen Menschen Erfahrungen zu ermöglichen, in denen er die Wirksamkeit seines Handelns erkennen kann. Damit soll er schrittweise das Vertrauen in seine Kontrollüberzeugung zurückgewinnen und Kompetenz erfahren. Jede Aktivität, welche Hilflosigkeit verringert, vermindert gleichzeitig die belastenden Gefühle, die Hilflosigkeit begleiten. In Heimen sollen deshalb die Bedürfnisse der Bewohner

und Bewohnerinnen nach Kontrolle über die wichtigen Lebensumstände vermehrt berücksichtigt werden.

Die pflegerische Beziehungsgestaltung

Gerade hinsichtlich der Beziehungsgestaltung zeigen sich Konsequenzen für die Pflege ab:

Wirkungsvolle Pflege ruht auf einem Beziehungsprozess und unterliegt einer Wechselwirkung. Primary Nursing ist eine Möglichkeit, «ganzheitliche» Pflege in die Praxis umzusetzen und den Pflegeprozess so zu organisieren, dass eine Pflegeperson für die Pflege und Begleitung einer Bewohnerin zuständig und verantwortlich ist.

Anhand einer Analyse empirischer Untersuchungen zur Beziehungsgestaltung werden folgende soziale Kompetenzen zur pflegerischen Beziehungsgestaltung genannt, die allerdings nicht scharf voneinander zu trennen sind (Hulskers 2001):

Literatur

- Gemperle, B. (2002). Im Alter selbstbestimmt leben und selbstverantwortlich handeln. Zürich: Zeitschrift Alter & Zukunft, 2001 (August 2001), S. 8–9.
- Hulskers, H. (2001). Die Qualität pflegerischer Beziehung: Ein Anforderungsprofil. In: Pflege 14, S. 39–45.
- Käppeli, S. (2000). Pflegekonzepte. Phänomene im Erleben von Krankheit und Umfeld. Bern: Huber.
- Ruthemann, U. (1993). Aggression und Gewalt im Altenheim. Verständnishilfen und Lösungswege für die Praxis. Basel: Recom.
- Saup, W. & Schröppel, H. (1993). Wenn Altersheimbewohner selber bestimmen können. Möglichkeiten und Grenzen der Interventionsgerontologie. Augsburg: Sonnentanz.
- Senn, B. & Zimmermann, M. (1999). Selbstbestimmung im Alter – eine Fallstudie. Diplomarbeit. Höhere Fachschule für Sozialarbeit Ostschweiz. Rorschach.

- **Autonomie fördern:**
Autonomie hat die Dimensionen der Selbstbestimmung, Zielorientierung, Wahlmöglichkeiten, Freiwilligkeit und Individualität. Wichtige Aufgabe in der Pflege ist es, Pflegebedürftige in Entscheidungsprozesse einzubeziehen, sie in den eigenen Entscheidungen über ihre täglichen Aktivitäten zu unterstützen, Grundlage hierfür sind adäquate Informationen. Respekt vor der Privatsphäre und der Würde des Menschen sind wichtige Faktoren zur Förderung der Autonomie.
- **Vertrauen aufbauen:**
Kern des Vertrauens ist das Gefühl, dass der Interaktionspartner (z. B. die Pflegenden) verlässlich ist und positive Absichten hegt. In einer professionellen Beziehung ist ein weiteres wichtiges Moment die Einschätzung, dass der Interaktionspartner über relevantes Wissen verfügt. Das Gefühl der Wertschätzung, Ausdruck individuellen und umfassenden «Versorgtseins» gehört ebenfalls dazu.
- **Unterstützen:**
Hier kommen verschiedene pflegerische Verhaltensweisen zum Tragen. Denken wir nur an Unterstützungsmöglichkeiten in den Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL).
- **Fürsprechen:**
Fürsprache bedeutet, den Pflegebedürftigen so zu unterstützen, dass er selbst die beste Entscheidung treffen kann, und ähnelt daher dem Begriff der Befähigung.
- **Befähigen (Empowerment):**
Hier geht es darum, dass die Bewohnerinnen spüren, dass an ihre Ressourcen geglaubt wird und diese auch wieder entdeckt werden, damit ein Gefühl der Handlungsfähigkeit entwickelt werden kann.
- **Sicherheit vermitteln:**
Auch hier wird der Zusammenhang zu den anderen Kategorien deutlich, wenn Strategien für die Sicherheitsvermittlung an Pflegebedürftige genannt werden: Vorhersagen machen, Unterstüt-

zung geben, Handlungsfähigkeit stimulieren, ablenken, in Aktion treten.

- **Partizipieren:**
Grundlage ist die Auffassung Pflegenden, dass die Heimbewohnerinnen eigene Entscheidungskompetenz haben und darin unterstützt werden sollen.

Die Autorin



Tomas Kobi, Executive Master Prävention und Gesundheitsförderung FH, i. A. MAS Gerontologie FH. Freiberufliche Tätigkeit im Bereich Gesundheit – Prävention – Gerontologie, Beratung/Coaching/Bildung

Mail: tomas.kobi@bluewin.ch

www.homepage.bluewin.ch/tomaskobi

Buchtipps



Zum ersten Mal erschienen ist der Roman «Die Entdeckung der Langsamkeit» von Sten Nadolny im Jahr 1983. Seither schafft er Auflage um Auflage. Was fasziniert daran? Ist es die besondere Art des Protagonisten John Franklin? Ist es die Geschichte der grossen Seefahrer im England des ausgehenden 18. und beginnenden 19. Jahrhunderts? Lässt er uns die Langsamkeit als Wert neu entdecken? John Franklin ist mit einer überaus ungewöhnlichen Langsamkeit ausgestattet.

Eine Langsamkeit, die ihm in den ersten Lebensjahrzehnten vor allem Probleme verursacht. Er ist nicht nur sehr langsam, er denkt auch ausgiebig über sich und seine Art nach und hat eine weitere besondere Eigenschaft: Er verfolgt beharrlich seine Ziele. Langsamkeit, persönliche Reflektion und Beharrlichkeit sind Werte, die in unserem heutigen Lebenstempo wenig zählen, zu Untugenden erklärt wurden oder sich kaum jemand Zeit dafür nimmt.

John Franklins sehnlichster Wunsch ist, Seefahrer zu werden. Wegzukommen aus der Enge des Dorfes, hinaus auf das weite Meer. Vieles in dem Buch kann metaphorisch gelesen werden. Eine schöne Metamorphose für die Schnelligkeit in der scheinbaren Langsamkeit ist, wenn er sagt: «Ich möchte sein wie die Sonne, die zieht nur scheinbar langsam über den Himmel! Ihre Strahlen sind schnell wie ein Blick des Auges, sie erreichen frühmorgens auf einen Schlag die fernsten Berge!» Es finden sich beispielhafte Erkenntnisse wie: «John liess sich beibringen, wie man Knoten machte. Er stellte einen Unterschied fest: Beim Üben schien es mehr darauf anzukommen, wie schnell man einen Knoten fertig hatte, bei der wirklichen Arbeit aber darauf, wie gut er hielt.» Oder: «Sie trafen eilige Entscheidungen, die sie ebenso schnell wieder umstiessen.» Immer wieder denkt er über die mensch-

lichen Unterschiedlichkeiten nach: «Wenn es stimmte, dass einige Menschen von Natur aus langsam waren, dann sollten sie auch so sein. Es war ihnen wohl nicht aufgegeben, so zu werden wie die anderen.» Punkt. Danach lebte er.

Die Auseinandersetzung mit John Franklin kann uns einen konstruktiven Umgang mit Unterschiedlichkeiten lehren. Wir können entdecken, dass Begrenzungen häufig nur scheinbare Grenzen sind. Sie vom Defizit zur Ressource entwickelt werden können, wenn jede und jeder «seine eigene Gangart, seinen eigenen Rhythmus» finden darf. Und was gewonnen werden kann, wenn sich Teammitglieder solches gegenseitig erlauben. Er zeigt uns, wie positive Selbstkritik geübt und das Gegenüber empathisch wahrgenommen wird. John Franklin stand zu sich und seiner Eigenart, setzte sich dafür ein und nahm sich die nötige Zeit zur Reflektion. Reflektionen, die analytischer Meditation gleichkommen. Er lebte nach dem Konzept «Selbstrespekt» und rettete damit Menschenleben. In Alters- und Pflegezentren würde damit wohl Betreuungsqualität geschaffen.

Elvira Tschan

Nadolny, St. (1987).
«Die Entdeckung der Langsamkeit»
Roman. München: Piper. 42. Aufl.
358 Seiten. ISBN 3-492-20700-6