Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2004)
Heft: 4

Artikel: Beziehungen fördern
Autor: Kalbermatten, Urs
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-788150

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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:

Beziehungen schaffen Bestätigung.

- 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.

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.

Beziehungen ermöglichen Erinnerung.

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

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.