

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 87 (2016)  
**Heft:** 9: Kommunikation : die Herausforderungen für Heime und Institutionen

**Artikel:** Personenzentrierte Zukunftsplanung für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung : "Ich will vom Alter noch etwas haben"  
**Autor:** Adler, Judith  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804213>

### **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:** 05.02.2026

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

## Personenzentrierte Zukunftsplanung für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung

# «Ich will vom Alter noch etwas haben»

Personenzentrierte Zukunftsplanung unterstützt Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung beim Übergang ins Alter darin, mit ihren wichtigen Personen über eigene Vorstellungen, Wünsche und Ziele nachzudenken und diese Ziele umzusetzen, um sicher und gut zu leben.

Von Judith Adler\*

Auch Menschen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung (geistige Behinderung) erreichen dank verbesserter Gesundheitsversorgung ein höheres Alter. Dies wird zu einer Weiterentwicklung der Dienstleistungen und der institutionellen Einrichtungen führen, denn die Aufgaben in der Begleitung dieser Menschen verändern sich. Das notwendige Wissen und die Erfahrung zum Thema Alter sind in der Behindertenhilfe im Aufbau. Das defizitorientierte Bild vom Alter wird ersetzt durch den Blick auf Kompetenzen und das Konzept einer lebenslangen Entwicklung mit Gewinnen und Verlusten. Auch für Menschen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung bestehen Chancen und Aufgaben für einen gelingenden Lebensabend. Die Chancen liegen in der bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensumständen und Möglichkeiten im persönlichen Bereich.



\*Judith Adler, lic. phil., arbeitet an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik Zürich (HfH) im Bereich Forschung und Entwicklung. Sie leitet den Forschungsschwerpunkt «Erwachsene und alte Menschen mit Behinderung».



Auch Menschen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung erreichen ein höheres Alter und möchten ihre Wünsche und Sorgen in diesem Lebensabschnitt kundtun.

Die älter werdenden Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung müssen wie alle Menschen mit altersbedingten Veränderungen und gesundheitlichen Problemen den Übergang in den Ruhestand bewältigen und sich mit dem Thema Sterben auseinandersetzen.

Wie bei allen Menschen wandeln sich die Kompetenzen und Ressourcen in Abhängigkeit von der Umwelt. Deshalb darf das Angebot für Menschen mit Behinderung im Alter nicht einfach reduziert werden, sondern es muss Unterstützung zur Verfügung gestellt werden, damit sie ihr Leben im Alter möglichst selbstbestimmt leben können.

**Gute Lebensqualität und gelingendes Altern bedingen eine frühe Auseinandersetzung damit.**

### Selbstbestimmtes Alter – eine besondere Herausforderung

Altern ist ein Prozess. Deshalb muss für eine gute Lebensqualität oder ein gelingendes Altern möglichst früh eine Auseinandersetzung stattfinden, mit Fragen zu wichtigen Lebensbereichen wie Freizeitgestaltung, Alltagsbewältigung, Bildung und Gesundheitsförderung. Der Lebenslauf von älteren Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung ist heute noch oft geprägt durch lebenslange Unterstützung oder ein Leben in

institutionellem Setting. Häufig hatten sie in ihrem bisherigen Leben wenig Möglichkeiten zur Selbstbestimmung. Die Anpassung an vorgegebene Regeln und das Einfügen in den Le-

bensort Heim standen im Vordergrund ihrer Bewältigungsaufgaben und Kompetenzen. Es ist deshalb eine besondere Herausforderung, älteren Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung ein selbstbestimmtes Alter zu ermöglichen.

Vor diesem Hintergrund sind Zugänge gefragt, mit denen Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung über die persönlichen Wünsche

und Ziele fürs eigene Alter nachdenken und mit denen sie diese auch umsetzen können.

In Österreich wurden in einer Untersuchung mit dem vielsagenden Titel «Ich will vom Alter noch 'was haben'» Personen mit intellektueller Beeinträchtigung als Forschende eingesetzt und zu ihren Wünschen und Ängsten zum Alter befragt. Die befragten Personen mit intellektueller Beeinträchtigung wünschen sich für das Alter vor allem mehr Zeit: Zeit für sich, Zeit für Kontakte mit anderen Menschen und für die Familie, Zeit für Ferien und Freizeit, Zeit, um über das Alter werden zu reden und allgemein Zeit für alles, was in jungen Jahren zu kurz gekommen ist.

Für die befragten Personen mit intellektueller Beeinträchtigung heisst das Alter aber auch «Angst haben». Angst vor Selbstständigkeitsverlust und somit vor dem Abhängigwerden von anderen Menschen, Angst, alleine zu sein im Alter, Angst vor körperlichen Veränderungen, vor Krankheit und Tod.

Älter werden heisst für die befragten Personen mit Beeinträchtigung, aufzuhören, in der Werkstatt zu arbeiten, und pensioniert zu werden. Wichtig ist ihnen dabei, dass auch sie eine Pension bekommen. Und mehr noch: Nach der Pensionierung möchten sie das machen können, was sie schon immer gerne wollten.

### In geeigneter Form nach den Wünschen fragen

Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung werden immer noch zu wenig zu ihren Wünschen und Sorgen bezüglich ihres Alters gefragt, wenn es darum geht, diesen Lebensabschnitt zu planen. Häufig wird davon ausgegangen, dass sie ihre Wünsche nicht mitteilen können. Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung haben aber Wünsche und Vorstellungen zu ihrem Alter und können sie auch formulieren, wenn sie in geeigneter Form danach gefragt werden. Dies zeigen die erwähnte Studie und von der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik (HfH) durchgeführte Interviews.

Nachzufragen bei den Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung ist eine Forderung. Denn spätestens seit die Schweiz 2014 die Uno-Behindertenrechtskonvention ratifiziert hat, zieht sich der Grundsatz der Partizipation durch alle Bereiche heilpädagogischen Handelns. Das Motto «Nichts über uns ohne uns!» hat auch dort Gültigkeit, wo es um die Gestaltung des Lebensabschnitts Alter geht. Die persönliche Orientierung der Person mit Beeinträchtigung steht also immer mehr im Vordergrund. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass auch im Alter gute Unterstützung möglich wird für ein selbstbestimmtes Leben mit einer hohen Lebensqualität.

>>



### Es gibt eine Vielzahl personenzentrierter Methoden


Die Ansätze des personenzentrierten Denkens, Handelns und Planens können helfen, bei anstehenden Übergängen, etwa in den Ruhestand, oder bei Krisen neue und selbstbestimmte Wege zu suchen. Es stehen unterschiedliche Planungsansätze mit einer Vielzahl personenzentrierter Methoden und Materialien zur Verfügung, welche die Menschen mit Beeinträchtigung darin unterstützen, über ihre Zukunft nachzudenken, Vorstellung von einer erstrebenswerten Zukunft zu entwickeln, Ziele zu setzen und diese mit Unterstützung durch einen Kreis wichtiger Menschen Schritt für Schritt umzusetzen. Dabei geht es neben der Erreichung von persönlichen Zielen immer auch um die Frage der Gestaltung von hilfreicher Unterstützung, von Dienstleistungen einer Organisation und, im Sinne der Sozialraumorientierung, um den Aufbau und die Nutzung von Ressourcen vor Ort. Personenzentriertes Planen beruht auf dem personenzentrierten Denken, das auf einer veränderten Haltung und Sichtweise des Menschen mit Beeinträchtigung und der für ihn hilfreichen Unterstützung basiert. Dieses Denken erfordert einen individuellen und wertschätzenden Blick auf den Menschen. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen Stärken und Zielen und seinem Bedarf an Unterstützung. Dieses Konzept unterscheidet sich grundsätzlich von der herkömmlichen Förderplanung. Es geht ausdrücklich von den Stärken und Fähigkeiten aus. Ziel ist die Stärkung der Person und die Verwirklichung der Ziele der Person.

Das Konzept der persönlichen Zukunftsplanung wurde in den 1980er Jahren unter dem Namen «person centred planning» in den USA entwickelt, um das Normalisierungsprinzip umzusetzen und auch, um die Qualität von Dienstleistungen für Menschen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung zu verbessern. Ab Mitte 1990er Jahre verbreitete sich der Ansatz im deutschsprachigen Raum unter dem Begriff «persönliche Zukunftsplanung». Es handelt sich aber nicht um einen Ansatz, sondern um eine Gruppe von Ansätzen mit unterschiedlichen Formaten. Unterschieden wird zwischen zwei Entwicklungslinien:

#### «Persönliche Zukunftsplanung»

Die «persönliche Zukunftsplanung» basiert auf der Entwicklung des personenzentrierten Ansatzes in den USA, der aus der Integrationsbewegung hervorging. In dieser Bewegung suchen Menschen mit Beeinträchtigung und ihre Angehörigen andere Möglichkeiten und Wege als den der «institutionalisierten Sonderbiografie in separierten Settings». Gerade bei Übergängen wie zum Beispiel beim Eintritt in die Schule besteht deshalb ein besonders hoher Planungsbedarf. Die Planungen im Rahmen dieser Konstellationen sind mit grösseren Veränderungen verbunden. Es werden neue Wege ausserhalb der bestehenden institutionellen Angebote gesucht. Eine persönliche Zukunftsplanung findet ausserhalb des institutionellen Hilfesystems statt. Es wird mit einem sogenannten Unter-

Anzeige


**Stadt Zürich**  
Pflegezentren

Nr. **02**

**Unser Umgang ist geprägt von gegenseitigem Respekt. Im Team genauso wie mit den Bewohnerinnen und Bewohnern.**

Aus 10 guten Gründen: Arbeiten bei den Pflegezentren der Stadt Zürich.

Weitere Gründe finden Sie unter [www.10gruende.ch](http://www.10gruende.ch)


## Weiterbildung Alter

**MAS Gerontologie – Altern: Lebensgestaltung 50+**  
Beginnen Sie eine schweizweit einzigartige Weiterbildung mit einem der folgenden CAS-Studiengänge:

- CAS Angehörigen-Support kompakt  
25 Studientage, 7. November 2016 bis 18. September 2017
- CAS Gerontologie als praxisorientierte Wissenschaft  
25 Studientage, 17. Januar bis 15. September 2017
- CAS Musikbasierte Altersarbeit  
14 Studientage, 11. November 2016 bis 24. Juni 2017

**Nächste Infoveranstaltungen**  
8. November 2016, 18.15 Uhr in Bern

Gesamtes Angebot und weitere Informationen:  
[alter.bfh.ch/weiterbildung](http://alter.bfh.ch/weiterbildung)


**Berner Fachhochschule**

**Institut Alter**

stützerkreis geplant. Dieser Kreis unterstützt die Planung und die Umsetzung der Ziele. Die Planungstreffen werden auch als «Zukunftsbeste» bezeichnet. Es geht neben persönlichen Zielen auch darum, eine wertgeschätzte Rolle in der Gemeinschaft einzunehmen und das Recht auf ungehinderte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben umzusetzen. Dies verlangt gleichzeitig Veränderungen auf der Ebene von Organisationen, Systemen und des Gemeinwesens. Margot Pohl, die in Südtirol persönliche Zukunftsplanungen moderiert, hat mit ihren Kenntnissen in unterstützter Kommunikation gezeigt, dass Planungen auch mit Menschen mit starker Beeinträchtigung gemacht werden können, die sich nicht verlässlich äussern können. Eine persönliche Zukunftsplanung muss von dazu ausgebildeten Moderierenden begleitet werden. In der Schweiz haben sich diese Moderierenden im «Netzwerk persönliche Zukunftsplanung Schweiz» zusammengeschlossen.

#### «Personenzentriertes Denken und Handeln»

Die zweite Entwicklungslinie setzt am institutionellen Hilfesystem an und versucht, die Lebensbedingungen und die Lebensqualität innerhalb der Institution und im Rahmen der bestehenden Strukturen zu verbessern. Hier geht es auch um kleinere Veränderungen, etwa in der Alltagsgestaltung, beim Wohnraum, bei der Ernährung, die einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten können. Dazu stehen Materialien mit personenzentrierten Methoden und Werkzeugen zur Verfügung. Das Arbeitsbuch, das die HfH 2015 entwickelte, gehört zu dieser Linie. Auch innerhalb von institutionellen Angeboten gibt es Möglichkeiten für Planungen. Dazu eignet sich das Planungsformat der persönlichen Lagebesprechung. Sie kann mit der planenden Person in einem Unterstützungskreis oder mit einer Gruppe von Personen durchgeführt werden. Diese zweite Entwicklungslinie findet sich eher in England, wo die Behindertenpolitik auf personenzentriertem Denken basiert.

#### Persönliches Profil mit Stärken und Fähigkeiten

Der Ausgangspunkt des personenzentrierten Denkens, Handelns und Planens sind der Wunsch der Person mit Beeinträchtigung nach Veränderung oder anstehende Übergänge im Leben wie beispielsweise die Pensionierung. Es gibt nicht nur eine richtige Methode und auch keinen festen Prozessablauf, aber es gibt einige Kernelemente:

Die Grundlage ist ein persönliches Profil, bei dem es um Stärken und Fähigkeiten der Person geht. Die Besprechung von Fragen wie: «Was ist mir wichtig? Was sind meine Fähigkeiten?» helfen, die Person und ihren Lebensstil kennenzulernen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Unterstützung. Der darauffolgende Blick in die Zukunft eröffnet Perspektiven. Dazu sind Träume und Wünsche wichtig, weil sie die Motivation für Veränderung aufzeigen und Kraft für Veränderungen geben. Deshalb muss diesen Träumen mit «radikalem Respekt» begegnet werden. Es wird auch dem Raum gegeben, was auf den ersten Blick nicht realisierbar scheint. Beim folgenden Entwerfen eines persönlichen Plans wird das Vorhaben überschaubar gemacht, indem konkrete Ziele und Schritte sowie Verantwortlichkeiten zur Umsetzung bestimmt werden.

#### Weitere Informationen und Materialien

Online Wissensportal des Netzwerks «Neue Wege zur Inklusion» mit Informationen, Ideen und Werkzeugen zu Fragen der Veränderung von Organisationen, Sozialraumorientierung, inklusiven Lernprozessen sowie der persönlichen Zukunftsplanung: <http://personcentredplanning.info/index.php/de/knowledge-home-de/>.

Online Handbuch des Deutschen Instituts für Menschenrechte mit Informationen zur Zukunftsplanung: «Personenzentriertes Denken und Persönliche Zukunftsplanung – Grundlagen und Grundgedanken».

#### Angebote der Hochschule für Heilpädagogik (HfH)

- CAS Älter werden mit Behinderung, Start im November 2016, Detailprogramm und Anmeldung unter [www.hfh.ch/cas](http://www.hfh.ch/cas).
- Weiterbildung zum Thema personenzentriertes Denken, Handeln und Planen.
- Laufendes Forschungsprojekt: Persönliche Zukunftsplanung und ihr Beitrag zu Veränderungen der Lebenssituation: [www.hfh.ch/Persoenliche\\_Zukunftsplanung](http://www.hfh.ch/Persoenliche_Zukunftsplanung)
- Das Arbeitsbuch und der Leitfaden können im HfH-Shop bezogen werden: [www.hfh.ch/de/unser-service/shop](http://www.hfh.ch/de/unser-service/shop).

In dieser Phase werden auch Strategien gesucht, um Hindernisse in der Umsetzung zu überwinden.

Das personenzentrierte Denken, Handeln und Planen ist kein einmaliges Ereignis. Die Ziele werden bei Bedarf überprüft und angepasst. Ausprobieren und Anpassen gehören dazu. Für die Erarbeitung des persönlichen Profils, der Träume und Wünsche und des Aktionsplans steht eine Vielzahl von kreativen Methoden und Materialien zur Verfügung (siehe auch Kasten «Weitere Informationen»).

#### Arbeitsbuch in einfacher Sprache

An der HfH wurde das Arbeitsbuch «Die Zukunft ist jetzt! Personenzentrierte Zukunftsplanung» in einfacher Sprache entwickelt. Damit können erwachsene Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung über ihre Zukunft nachdenken und Fragen und Wünsche zu ihrer Lebenssituation, zu Krankheit und zum Thema

Sterben formulieren und bearbeiten. Dazu wurde auch ein Leitfaden entwickelt für Personen, die die Bearbeitung des Arbeitsbuchs unterstützen möchten. Ein laufendes Forschungsprojekt der HfH untersucht, wie weit persönliche Zukunftsplanung zu den gewünschten Veränderungen der Lebenssituation beitragen kann und welche Angebote dies unterstützen können.

Mit der steigenden Lebenserwartung verändern sich auch die subjektiven Erwartungen an den Lebensabschnitt Alter. Es geht in der Schweiz im Alter nicht mehr nur um das Lebensnotwendige, sondern darum, wie es gelingt, die Jahre in guter Lebensqualität leben zu können. Mit Hilfe des personenzentrierten Denkens, Handelns und Planens kann es gelingen, auch Menschen mit einer Behinderung die Möglichkeit für ein gutes, selbstbestimmtes Alter zu eröffnen. ●

**Menschen mit Behinderung werden zu wenig gefragt, wenn es darum geht, ihr Alter zu planen.**