

Zeitschrift:	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
Herausgeber:	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
Band:	- (2002-2003)
Heft:	77
Artikel:	"Du darfst nicht nur rumsitzen, du musst wieder etwas beginnen" : die Bedeutung der Selbstständigkeit für betagte Frauen
Autor:	Jenni, Giovanna / Nicca, Dunja
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-790022

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: 15.01.2026

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

"Du darfst nicht nur rumsitzen, du musst wieder etwas beginnen"

Die Bedeutung der Selbstständigkeit für betagte Frauen

Von Giovanna Jenni und Dunja Nicca, Diplomarbeit Fachhochschule Aargau, August 2001 (Zusammenfassung)

In unserer Studie haben wir die persönliche Sicht betagter Frauen in den Mittelpunkt des Interesses gestellt. Wir wollten einen Einblick geben, was betagte Frauen unter Selbstständigkeit verstehen und welche Erfahrungen sie diesbezüglich machen. Mit den Ergebnissen sollte aufgezeigt werden, wie Selbstständigkeit im Alter im Sinne der betroffenen Frauen gefördert werden kann.

Themen rund um das Alter haben in den letzten Jahren Eingang in die öffentliche Diskussion gefunden. Frauenspezifische Lebenslagen und ihre Auswirkungen auf die Situation im Alter fristen hingegen im herrschenden Diskurs - zumindest in der Schweiz - ein randständiges Dasein. Aus gesellschaftlicher Sicht werden betagte Frauen oft als schwach, krank, einsam und abhängig und damit auch als Last für die Gesellschaft wahrgenommen (Moloney, 1995; Perrig-Chiello, 2000). Obschon betagte Frauen in stärkerer Weise als betagte Männer von Gesundheitsproblemen betroffen sind, wird oft vergessen, dass sie grösstenteils „selbstständig“ leben. Denn Altern bedeutet zumeist nicht nur Verlust, sondern auch Neuerwerb von Kompetenzen (Wahl, 1991). Damit ist aber auch gesagt, dass Selbstständigkeit im Alter differenziert und aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden muss, um den Betroffenen gerecht zu werden.

Die Bearbeitung der gerontologischen Literatur ergab, dass das Konzept „Selbstständigkeit“ sehr unklar definiert ist: Ein grosser Teil der wissenschaftlichen Literatur widmet sich der Perspektive, die Selbstständigkeit mit physischer Funktionsfähigkeit im Alltag gleichsetzt, zum Teil ergänzt durch kognitive, psychische und soziale Fähigkeiten einer betagten Person (Nerenheim-Duscha, Kruse &

Meier-Baumgartner, 1995; Pientka, 1997; Sehy & Williams, 1991). Die Interaktion zwischen Umwelt und Individuum ist ein weiteres wichtiges Thema in der Literatur. Dem Einfluss der Umwelt auf die Selbstständigkeit betagter Menschen kommt gerade in jüngerer Zeit zunehmend Bedeutung zu (Saup, 1993; Wahl, 2000). Einzig der subjektiven Sicht der betagten Menschen, gerade auch der Frauen, wurde bis anhin wenig Beachtung geschenkt. Auf Grund der bisherigen Untersuchungen kann angenommen werden, dass Selbstständigkeit für betagte Frauen weit mehr bedeutet als die von den Professionellen hauptsächlich fokussierte funktionelle Sichtweise. So wird Selbstständigkeit von den betagten Frauen beispielsweise mit Themen wie Entscheidungsfreiheit, Individualität oder Partizipation in Verbindung gebracht (Davies, Laker & Ellis, 1997; Heidrich, 1994; Petry, 2000; Schank & Lough, 1990; Sixsmith, 1986; Stephens & Yoshida, 1999).

Um die Lebenswelt betagter Frauen bezüglich ihrer eigenen Selbstständigkeit darzustellen wurde ein qualitativer Forschungsansatz gewählt, der auf der Interpretativen Phänomenologie begründet ist. Zur Datensammlung wurden narrative Interviews gemacht. Diese wurden auf Tonband aufgenommen, transkribiert und nach den 3 Analyseschritten von Benner (1994), d.h. Thematische Analyse, Analyse von Beispielen und die Suche nach Paradigmafällen, bearbeitet.

Die Untersuchungsgruppe bestand aus 12 allein lebenden Frauen im Alter zwischen 79 bis 90 Jahren. Es wurden Frauen aus städtischen und ländlichen Gebieten wie auch aus verschiedenen sozialen Schichten in die Untersuchung einbezogen. Die Gruppe zeigte jedoch – trotz individueller Unterschiede – gewisse biographische und generationsbedingte Gemeinsamkeiten auf: So nannten alle Frauen die gleichen gesellschaftlichen bzw. politischen Ereignisse des 20. Jahrhunderts, die ihre Lebensgeschichten geprägt hatten. Weiter waren alle Frauen mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert, insbesondere mit Gehbehinderungen. Zudem unterhielten alle Frauen

vielfältige Sozialbeziehungen, die unter anderem wichtig waren für die alltägliche Unterstützung.

Das Hauptmuster, welches wir in den Erzählungen aller Frauen erkennen konnten, war IM LOT BLEIBEN. Selbstständig zu sein bedeutete für die Frauen „im Lot zu bleiben“. Damit ist gemeint, im alltäglichen Leben – trotz altersbedingten Schwierigkeiten, welche einen normalen Alltag bedrohen - eine gewisse Balance halten zu können. Dieses Balancieren ist für die Frauen eine Herausforderung. Sie erzählten zum Beispiel von Verlusten nahestehender Personen, Stürzen oder nachlassenden Kräften. Solche Ereignisse drohten, sie aus dem Lot zu werfen, da sie das Weiterführen des gewohnten Lebensrhythmus und auch das gewohnte Selbstverständnis in Frage stellten.

„Im Lot bleiben“ liess sich durch die Kategorien: "Selber können", "Daheim sein" und "Den Bezug zur Welt haben" charakterisieren: "Selber können" illustrierte, wie wichtig es für die Frauen war, ihre Sachen machen zu können. Sie mussten also handeln können, um selbstständig zu sein. Die Vorstellung, in Zukunft „nicht mehr zu können“, war für die Frauen insofern bedrohlich, als dass es sie aus dem Lot zu werfen drohte und damit auch ihre Selbstständigkeit gefährdete.

„Daheim sein“ zeigte die tiefe Verbundenheit mit der Lebensumgebung und im engeren Sinn auch mit der eigenen Wohnung auf. Die Frauen fürchteten, die Qualitäten des „Daheim sein“ in Altersinstitutionen nicht mehr leben zu können und dadurch aus dem Lot zu geraten.

"Den Bezug zur Welt haben" bedeutete für die Frauen zu erfahren, was in der weiteren und näheren Welt passiert und insbesondere auch Beziehungen zu pflegen. Dazu waren auch das Telefon, der Fernseher und die Zeitungen wichtig.

Um trotz altersbedingten Schwierigkeiten „im Lot zu bleiben“ leisten die Frauen eine Vielfalt an praktischer und emotionaler Arbeit. Diese wurde mit den Kategorien: "Vorwärts schauen", "Dranbleiben", "Nehmen wie es ist" und "Mit Hilfe umgehen" beschrieben.

„Vorwärts schauen“ bedeutete für die Frauen, sich ihre Lebensperspektive zu erhalten bzw. neu zu schaffen und die Hoffnung z.B. auf Gesundheit oder auf einen sanften Tod nicht zu verlieren. Die Frauen leisteten dazu viel emotionale Arbeit und konnten so alltägliche Schwierigkeiten meistern und „im Lot bleiben“.

"Dranbleiben" hatte für die Frauen die Bedeutung, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu erhalten oder wieder zu erlangen. Die Frauen führen alltägliche Verrichtungen konsequent aus und schaffen sich teilweise regelrechte Trainingseinheiten.

"Nehmen wie es ist" illustrierte, wie die Frauen ihre momentane Lebenssituation, die durch körperliche Einschränkungen und durch Konfrontation mit Verlusten gekennzeichnet war, akzeptieren müssen wie sie eben ist. Hilfreich dazu sind Strategien wie z.B. sich mit Menschen vergleichen, denen es noch schlechter geht oder jeden Tag nach dem andern zu nehmen.

"Mit Hilfe umgehen" bedeutete für die Frauen, Hilfe anzunehmen wie auch mit den verschiedenen Hilfen umgehen zu lernen. Die Frauen hatten viel zu tun, um die vielfältigen Hilfsangebote zu organisieren und zu koordinieren. Zudem mussten sie fähig sein, sehr individuell auf die verschiedenen HelferInnen zu reagieren, um diese wichtigen Beziehungen nicht zu gefährden.

Die Ergebnisse unserer Untersuchung illustrieren also, dass betagte Frauen weit mehr unter Selbstständigkeit verstehen als die in der Literatur bisher hauptsächlich beschriebene funktionelle oder auch umweltbezogene Sichtweise zu berücksichtigen vermag. Die Ergebnisse widerlegen zudem die nach wie vor vorhandenen reduktionistischen und stereotypen

Bilder betagter Frauen. Vielmehr zeigen sich hier aktive und gesellschaftlich integrierte Frauen, die eine Menge an Arbeit leisten, um ihre Selbstständigkeit im Alter zu erhalten. Pflegende und andere Altersberufe sollten deshalb weniger auf die Defizite betagter Frauen fokussieren als vielmehr diese Frauen ermutigen und befähigen, ihre selbstständigkeitserhaltenden Leistungen weiter zu erbringen. Dazu braucht es vermehrt gesundheitsfördernde und präventive Betreuungsmodelle, die auf Partizipation und Empowerment aufbauen.

Literatur

- Benner, P. (1994). The tradition and skill of interpretative phenomenology in studying health, illness, and caring practices. In P. Benner (Hrsg.), *Interpretative phenomenology. Embodiment, caring, and ethics in health and illness* (S. 99-127). Thousand Oaks: Sage.
- Davies, S., Laker, S. & Ellis, L. (1997). Promoting Autonomy and Independence for Older People within Nursing Practice: A Literature Review. *Journal of Advanced Nursing*, 26, 408-417.
- Heidrich, S. (1994). The Self, Health, and Depression in Elderly Women. *Western Journal of Nursing Research*, 16 (5), 544-555.
- Moloney, M.F. (1995). Older Women's Stories of Being Strong. *Journal of Nursing Scholarship*, 27 (2), 104-109.
- Nerenheim-Duscha, I., Kruse, W.H.-H. & Meier-Baumgartner, H.P. (1995). Das interdisziplinäre Team auf der Assessment-Station. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 28 (2), 96-103.
- Perrig-Chiello, P. (2000). Lust und Last des Älterwerdens – psychologische Betrachtungen. In P. Perrig-Chiello & F. Höpflinger, *Jenseits des Zenits; Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte* (S. 15-35). Bern: Haupt.
- Petry, H. (2000). *Aging Happens – Experiencies of Swiss Women Living Alone.* Unveröffentlichte Dissertation, Universität Washington.

- Pientka, L. (1997). Funktionelle Beeinträchtigung im Alter: Epidemiologische Aspekte. *Therapeutische Umschau*, 54 (6), 298-302.
- Saup, W. (1993). *Alter und Umwelt. Eine Einführung in die Ökologische Gerontologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schank, M. J. & Lough, M. A. (1990). Profile: frail elderly women, maintaining independence. *Journal of Advanced Nursing*, 15, 674-682.
- Sehy, Y.A. & Williams, R.N. (1991). Functional Assessment. In W.C. Chenitz, J.T. Stone & S.A. Salisbury (Hrsg.), *Clinical Gerontological Nursing. A Guide to Advanced Practice* (Kap. 7). Philadelphia: Saunders.
- Sixsmith, A.J. (1986). Independence and Home in Later Life. In C. Phillipson, M. Bernard & P. Strang (Hrsg.), *Dependency and Interdependency in Old Age. Theoretical Perspectives and Policy Alternatives* (Kap. 28). London: Croom Helm.
- Stephens, M. & Yoshida, K. K. (1999). Independence and Autonomy among People with Rheumatoid Arthritis. *Canadian Journal of Rehabilitation*, 12 (4), 229-235.
- Wahl, H.W. (1991). „Das kann ich allein!“: *Selbständigkeit im Alter: Chancen und Grenzen*. Bern: Huber.
- Wahl, H.W. (2000). Ergebnisse der ökogerontologischen Forschung. In H.W. Wahl & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen* (S. 203-208). Stuttgart: Kohlhammer.