

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Mehrere Facetten prägen die Selbstständigkeit : selbstverantwortliche Lebensunternehmer sein  
**Autor:** Kalbermatten, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819079>

### 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:** 09.01.2026

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

## Thema: Selbstständigkeit im Alter

Mehrere Facetten prägen die Selbstständigkeit

# Selbstverantwortliche Lebensunternehmer sein

Altersarbeit und Gerontologie befassen sich seit längerem mit dem Thema «Selbstständigkeit». Besonders wird sie beim Auftreten von körperlichen Abbauprozessen und chronischen Krankheiten thematisiert. In diesem Kontext ist die Möglichkeit und die Fähigkeit, sich selbst im eigenen Haushalt versorgen zu können, gemeint. Es sind jedoch noch weitere Aspekte von Autonomie für das Wohlbefinden von Bedeutung.

Urs Kalbermatten\*

Selbstständigkeit sollte nicht nur an der Fähigkeit der eigenständigen Führung eines Haushaltes und der körperlichen «Funktionstüchtigkeit» gemessen werden, sondern daran, in welchem Ausmass erlebt wird, wie eine Person in Entscheidungsprozesse einbezogen und ihr Selbstbestimmung ermöglicht wird. Mit Selbstständigkeit werden Begriffe wie Autonomie, Unabhängigkeit, Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung in Zusammenhang gebracht. Sie enthält verschiedene Facetten: eine körperliche (die Fähigkeit der Selbstversorgung), eine geistige (das Erleben von Selbstbestimmung), eine soziale (Unabhängigkeit) und eine materielle (eigenständiges Wohnen, Finanzen).

Im Allgemeinen spricht man von Selbstständigkeit, wenn eine Person eigene Ziele setzt, Mittel zu ihrer Erreichung selber auswählen kann, zentrale Handlungsentscheidungen selber fällt und die Zielerreichung selber bewerten kann. Daraus ergibt sich auch ein hoher Anteil an Selbst- und Mitverantwortlichkeit für das eigene Handeln.

### Herausforderungen der Lebensgestaltung im Alter

Viele ältere Menschen verfügen heute über bessere Alltagskompetenzen als früher. Die Selbstständigkeitspotenziale haben sich verbessert, wegen höherer Bildung, Veränderung des Lebensstils, einem höheren Bedürfnis nach Eigenständigkeit und aufgrund einer besseren Wohn- und Infrastruktur. Alter bedeutet heute eine Zunahme und Verlängerung der Selbstständigkeit. Doch diese fällt einem nicht einfach in den Schoss, sondern man muss selber etwas dazu beitragen.

Das Streben nach Selbstständigkeit im Alter ist in grossem Ausmass von der eigenen, selbstverantwortlichen Gestaltung des Alters, von der Planung verschiedens-



Sorgenfreier lebt es sich, wenn ein privates Hilfenetzwerk die nötigen Versorgungsleistungen erbringen kann.

ter Aktivitäten und vom bewusst vorwegnehmenden Denken in Bezug auf Veränderungen gekennzeichnet. Diese Lebensphase ist ein durchschnittlich sehr langer Zeitraum, der sich von früheren Lebensphasen dadurch unterscheidet, dass die Gesellschaft kaum Vorgaben und Lebensaufgaben bereit hält. Der Mensch war vermutlich im früheren Leben nie so stark vor die Aufgabe gestellt, eigenständig den Tag zu gestalten und gemäss seiner Sinngabe das Leben zu organisieren. Als Konsequenz finden wir in der Altersforschung, dass sich ältere Menschen viel stärker als Menschen früherer Lebensphasen in der Vielfalt ihrer Lebensstile unterscheiden. Die Nutzung dieser Freiheitsgrade stellt eine echte Herausforderung der Nutzung der eigenen Selbstständigkeit im Alter dar.

### Planen, entscheiden, flexibel sein

Selbstständigkeit, so verstanden, bedingt, dass der ältere Mensch zwischen ver-

schiedenen Handlungsoptionen eine freie Wahl treffen kann. Dies wird besonders dann wichtig, wenn Menschen auf Unterstützung angewiesen sind. Aber auch im Vorfeld heisst dies, sich mit Neuerungen und persönlichen Veränderungen bewusst auseinanderzusetzen. Dies ist besonders erforderlich bei Lebensübergängen wie Pensionierung, Verwitwung, Abbauprozessen oder Heimeintritt. Diese Ereignisse sind vorhersehbar und folglich auch planbar.

Die Erhaltung und Gewinnung von Selbstständigkeit beinhaltet verschiedene Handlungsfelder, in denen sich jede einzelne Person orientieren muss und für die die Altersarbeit Dienstleistungen anbieten sollte:

- Gesundheit: Prävention, Ernährung, Sport und Bewegung
- Soziale Beziehungen: Angebote für soziales Engagement, Orientierung über Angebote, Aufbau sozialer Netze und gesellschaftliche Partizipation

# Thema: Selbstständigkeit im Alter

- Lebensgestaltung und Lebensberatung: Finden sinnvoller Tätigkeiten und Engagements, Kultur, Naturerleben, Sport, Spiele, Mediennutzung
- Bildung und Wissen: Sprachen, Lebenskunde, Ethik, Auseinandersetzung mit neuen Medien und Technologien, Orientierungswissen, soziale Kompetenzen, handwerkliche Tätigkeiten, Geselligkeit, Lernen, Bildungsreisen, geistiges und körperliches Selbstständigkeitstraining
- Haushalt und Wohnen: altersgerechter Wohnungs(um)bau und Ausstattung, Nutzung neuer Wohnformen, Annahme von Serviceleistungen
- Finanzen
- Bewegungsbasierte Mobilität und Verkehr.

Im Dienste der Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit müssen verschiedenste Dinge geplant, Strategien entwickelt und Vorbereitungen getroffen werden: Der ältere Mensch wird zum selbstverantwortlichen Lebensunternehmer.

von Technologie, Neuorientierungen und Inanspruchnahme neuer Dienstleistungen.

## Sozialer Unterstützungsbedarf bei Pflegebedürftigkeit

Die Möglichkeiten zur selbstständigen Lebensführung in einem Privathaushalt haben ihre Grenzen bei Pflege- und Unterstützungsbedarf. In einer solchen Situation werden das soziale und wohnliche Umfeld von grosser Bedeutung. Menschen im hohen Alter verfügen selbst im Falle von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit über grundlegende Potenziale für eine mehr oder weniger weit gehende Aufrechterhaltung von Selbstbestimmung und Selbstständigkeit im Alltag. Hilfe und Pflegebedürftigkeit müssen nicht notwendigerweise dazu führen, in eine stationäre Einrichtung wechseln zu müssen (ein Drittel der Pflegebedürftigen lebt in einem Eipersonenhaushalt.) Grundsätzlich können Pflegebedürftige aller Schweregrade im privaten Haushalt versorgt werden. Voraussetzung dazu ist jedoch die Verfügbarkeit über ein stabiles,

zu einem Hauptthema der Altersarbeit der Zukunft. Dabei müssen besonders ausgebaut werden: niederschwellige Angebote an Beratung und Unterstützung pflegender Angehöriger sowie Weitergabe von fachlichem Pflegewissen. Die professionelle Hilfe muss noch stärker als bisher den individuellen Bedarfslagen der Hilfsbedürftigen und deren Angehörigen angepasst werden.

## Leben in einer Institution

Der Wechsel in eine stationäre Pflegeeinrichtung muss nicht mit einem Autonomieverlust einhergehen, wie oft befürchtet wird. Das Zusammenleben mit anderen Menschen in einer Institution und die Anspruchsnahme von Pflege- und Dienstleistungen bedingen gewisse Veränderungen in der Selbstbestimmung. Es ist eine Frage der Interaktion verschiedener Personen, in welchem Ausmass Selbst-, Mit- und Fremdbestimmung zum Tragen kommt. Diese sind nicht bei allen Handlungen und an allen Orten gleich nötig. Beispielsweise bedingen Pflegehandlungen eine Mitbestimmung, jedoch können soziale Kontakte völlig selbstbestimmt organisiert werden. Genauso können im öffentlichen Raum nicht im gleichen Ausmass wie im privaten Bereich selber Entscheidungen über die Handlungsmöglichkeiten getroffen werden.

## Nutzen von Handlungsspielräumen

Die Gefahr der Beeinträchtigung der Selbstständigkeit in Institutionen besteht darin, dass den älteren Menschen oft nicht klar kommuniziert wird, welche Handlungsspielräume sie nutzen können. Das Erleben von Selbstständigkeit kann gefördert werden, indem Informationen geliefert, Wahlmöglichkeiten angeboten und Entscheidungen respektiert werden. Dies erfordert zum Teil auch Aushandlungsprozesse, die zeitaufwendig sind und bei denen dem älteren Menschen Achtung und Mitbestimmung eingeräumt wird. Selbstständigkeit hat Grenzen. Es gehört zum Leben, dass alle Menschen auf Mitmenschen angewiesen sind und dass Unterstützung anzunehmen, nicht heisst, die Selbstständigkeit aufzugeben.



Grosse Freiräume können sich einem im Alter auftun ...

Wem es im Alter gelingt, die grossen Freiräume, die durch den Wegfall von beruflicher Arbeit und Kindererziehung entstehen, mit neuen Inhalten zu füllen, der wappnet sich gegen unerwünschte Veränderungen. Die Erfahrung und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, erhöhen die Widerstandsfähigkeit einer Person. Das Potenzial zur Selbstständigkeit nimmt zu dank Flexibilität, geistiger und körperlicher Beweglichkeit, Einsatz

privates Hilfennetzwerk, das die notwendigen Versorgungsleistungen erbringen kann. Zur Selbstständigkeit gehört auch, sich ein solches Netzwerk vorher geschaffen zu haben.

Angehörige können die Fortsetzung einer Lebensführung in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Dabei ist das private Hilfennetzwerk angewiesen auf den Einbezug professioneller, ambulanter Unterstützung. Folglich wird Angehörigensupport

\* Prof. Dr. Urs Kalbermatten ist Verantwortlicher des Bereichs Weiterbildung und Forschung bei Pro Senectute Schweiz und Leiter des Kompetenzzentrums Gerontologie an der Berner Fachhochschule.