

Dr. Heinz Rüegger

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter. Vom Umgang mit Selbstständigkeit und Abhängigkeit

CURAVIVA-Impulstagung
6. Oktober 2015, Zürich



Institut Neumünster
beraten – entwickeln – bilden

Fokus meiner Ausführungen

- «Selbstbestimmtes Wohnen» ist ein **ethisches** Postulat.
 - Selbstbestimmung/Autonomie gilt als Leit-Wert einer demokratischen, postmodernen, pluralistischen Kultur.
 - **Autonomie-Prinzip** als Ausdruck des Grundwertes der Menschenwürde. Autonomie-Verlust setzen viele heute mit Würdeverlust gleich.
-
- **Ethische Reflexion**
 - **Klärung, was Autonomie meint** und was sie im Blick auf die Auswahl von Wohnformen im Alter bedeuten könnte.

Selbstbestimmung - Individualismus

- Autonomie/Selbstbestimmung als zentrales ethisches Prinzip in Fragen des Lebens im Alter:
 - selbstbestimmtes Wohnen
 - selbstbestimmtes Sterben
 - Patientenautonomie in der Medizingerade weil Selbstbestimmung im Alter offenbar prekär werden kann.
- Babyboomer als eine Generation, die besonderes Gewicht auf Selbstbestimmung legt.



- Gesellschaftlicher Kontext:
 - **Pluralismus** > Optionen-Vielfalt als Normalfall
 - **Individualismus** > Emanzipation vom Kollektiv
- Schlägt auch im Wohnverhalten durch: Zunahme von Single-Haushalten
- Selbstbestimmte Persönlichkeit verwirklicht sich nur in einem unterschiedlich ausbalancierbaren Miteinander
 - von **Individualität**
 - und **Sozialität**.



Was meint «Autonomie»?

Unterschiedliche Verständnisse von Autonomie:

- Autonomie als **funktionale Selbstständigkeit** (empirisch, handlungsorientiert) > nicht von der Unterstützung durch andere abhängig sein in den ATL (negative Freiheit)
- Autonomie als **Selbstbestimmung** (normativ, entscheidungsorientiert) > selber bestimmen können, was man will, nicht fremdbestimmt werden
- Autonomie als **Selbstverantwortung** (normativ, pflichtenorientiert) > selber für das eigene Leben Verantwortung übernehmen wollen/müssen

Autonomie als Selbstständigkeit und Unabhängigkeit

- Heute populäres Verständnis: Autonomie als Selbstständigkeit und Unabhängigkeit von anderen.
- Ausdruck einer pointiert individualistischen Anthropologie:
 - von niemandem abhängig sein
 - nicht auf Hilfe angewiesen sein (M. Martin)
 - niemandem zur Last fallen
 - sich nach niemandem richten müssen
- Einschränkung der Selbstständigkeit (z.B. Pflegebedürftigkeit oder Heimwohnung) empfinden manche als Würdeverlust.

- Realistisch gilt aber: Menschliches Leben gibt es nur im Miteinander von Selbstständigkeit *und* Abhängigkeit. Autonomie ist immer **Autonomie in Abhängigkeit** von anderen.
- Daniel Callahan:
«Das Ziel, stets unabhängig zu sein, kann nur für begrenzte Zeit erreicht werden. Früher oder später, für längere oder kürzere Zeit, werden wir von anderen abhängig sein. Zumindest begleitet uns dieses Risiko immer.»
«Es ist ein ganz schwerwiegender Irrtum zu glauben, dass unser Wert als Person sinkt, weil Abhängigkeit unser Teil sein wird... Ein Selbst lebt in der **ständigen Spannung zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit**. Beide sind ein Teil von uns. Die Unabhängigkeit mag uns ein besseres Gefühl geben, sie schmeichelt uns stärker. Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens.»
- Abhängigkeit von anderen als gegenseitige Interdependenz ist ein Merkmal menschlicher Existenz.

Autonomie als Selbstverantwortung

- Gerontologische Unterscheidung:
 - **junges Alter** (ca 65-80): fit, mobil, aktiv, unabhängig
 - **hohes Alter** (ca 80+): abnehmende Kräfte, höheres Krankheitsrisiko (Multimorbidität), zunehmender Unterstützungsbedarf
- Weit verbreitete Angst vor dem hohen Alter lässt viele das Antizipieren möglicher Lebenssituationen in dieser Lebensphase verdrängen.
- Schwierigkeit:
«Der Mensch scheint evolutionsbiologisch kein guter Planer zu sein, aber er ist ein genialer Anpasser.» (F. Höpflinger)

- **Autonomie als Selbstverantwortung** würde aber im **Blick auf das Wohnen im Alter** heissen:
 - realistisch mögliche Lebenssituationen des hohen Alters antizipieren,
 - möglichen Unterstützungsbedarf abschätzen,
 - Konsequenzen für das eigene Wohnen im Alter ableiten
 - und sich über bestehende Möglichkeiten altersgerechten Wohnens informieren. (M. Leser)
- Problematik des Wunsches, möglichst lange in den bisherigen eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben (das ist noch lange nicht wirklich autonomes, selbstbestimmtes Wohnen im Sinne mündiger Selbstverantwortung!).

Autonomie als Selbstbestimmung

- In ethischem Sinn ist Autonomie v.a. normativ, als **Anrecht auf Selbstbestimmung** zu verstehen.
- Dieses Anrecht auf Selbstbestimmung ist auch bei eingeschränkter Selbstständigkeit gültig.
- Auch wer auf die Unterstützung anderer angewiesen ist, kann selbstbestimmt leben und entscheiden, welche Unterstützung er/sie möchte.
- Wer bei steigendem Hilfebedarf Unterstützung zulässt, kann selbstbestimmter, mit höherer Lebensqualität leben, als wer sich vorgaukelt, ohne fremde Hilfe über die Runden zu kommen.

- **Wilhelm Schmid:**
«Ein souveränes Selbst ist keineswegs dasjenige, das überall und jederzeit vollkommen frei über sich selbst bestimmen kann...
Selbstbestimmung ist ein aktiver ebenso wie ein passiver Prozess, ein Tun ebenso wie ein Hinnehmen und Lassen, ein eigenes Gestalten wie auch ein Sich-Gestaltenlassen von anderen, von Umständen und Situationen.»
- Solche Souveränität im Selber-Bestimmen der eigenen Wohnsituation im Alter setzt die Bereitschaft voraus, nüchtern mögliche 'Umstände und Situationen' eigener Hochaltrigkeit zu antizipieren und sich rechtzeitig und eigenverantwortlich Lösungsoptionen zu überlegen.
- Selbstbestimmt leben geht oft nur mit Hilfe anderer.

➤ Nötig dazu ist:

- Realistische Einschätzung von möglichen Szenarien eigenen Alterns im Spannungsfeld von Selbstständigkeit und Abhängigkeit
- Information über heutige Wohnmöglichkeiten im Alter.
- Korrektur überholter Klischee-Vorstellungen (z.B. von Heimen oder Mehrgenerationenhäusern)
- Persönliche Beratung

Konsequenzen

Generell

1. Sensibilisierung für die Relevanz der Wohnfrage im Blick auf das hohe Alter (altersgerechtes Wohnen muss zu einer selbstverständlichen Frage werden).
2. Ermutigung junger Alter, sich realistisch mit dem Unterstützungsbedarf im hohen Alter auseinander zu setzen.
3. Kontinuierliche Information der Öffentlichkeit über heute vorhandene Möglichkeiten des Wohnens im Alter.
4. Engagement für ein Menschenbild, bei dem sich Abhängigkeit und Selbstbestimmung nicht widersprechen.

Angebotsplanung

5. Wohnformen realisieren, die möglichst viel Selbstbestimmung/Wahlmöglichkeiten gestatten.
 - Altersgerechte Wohnungen mit Service-Optionen
 - Heime mit vermehrt individuellen Wahlmöglichkeiten an Dienstleistungen.
6. Angesichts der Verschiedenheit alter Menschen ist eine Vielfalt von Wohnmöglichkeiten sicherzustellen.
7. Selbstbestimmtes Wohnen soll immer die drei Dimensionen einschliessen:
 - Rückzug in Privatheit
 - Leben in Gemeinschaft
 - Teilhabe an der Öffentlichkeit(vgl. KDA-Modell der fünften Generation des Heimbaus)

8. Nicht nur behinderungsfreier Wohnraum ist wichtig zur Förderung von Selbstständigkeit, sondern ebenso das Angebot eines altersadäquaten Wohnumfeldes, das Teilhabe am öffentlichen Raum ermöglicht.

Autonomie-sensible Heimentwicklung

9. Vermehrte Auswahlmöglichkeiten in den Dienstleistungspaketen.
10. Vermehrte Verbindung und Durchlässigkeit von Dienstleistungen
 - im öffentlichen Angebot
 - im Wohnen mit Service-Sektor
 - in ambulanter Betreuung
 - in stationärer Betreuung

11. Explizite Ermutigung der Heimbewohner, ihren Willen und ihre Kritik zu äussern.
12. Sensibilisierung des Personals im Blick auf das Entscheiden-Lassen von Bewohnerinnen (im Kleinen wie im Grösseren).
13. Ressourcenorientierte Pflege/Betreuung.
Hilfe zur Selbstständigkeit (hat viel mit Architektur und Organisationsabläufen zu tun!).
14. Normalisierungsprinzip: Fokussierung auf biografisch gewordene Individualität der Heimbewohnenden
15. Erwartung an Heimbewohnerinnen, Eigenverantwortung soweit möglich wahrzunehmen (gegenüber sich selbst und anderen).

Fazit

- Selbstbestimmtes Wohnen im (hohen) Alter setzt eine realistische Auseinandersetzung mit möglichen Lebenssituationen im Spannungsfeld von Selbstständigkeit und Abhängigkeit voraus.
- Das macht vielen Menschen Angst. Sie brauchen deshalb
 - Ermutigung, sich auf das eigene Altern einzulassen,
 - Einsicht, dass ein bewusstes, verantwortungsbereites Zulassen von Abhängigkeit die eigene Lebensqualität und Selbstständigkeit erhöht,
 - Information über die Vielfalt von heute verfügbaren Möglichkeiten altersadäquaten Wohnens.

- Die damit gestellte Aufgabe stellt sich einer Vielfalt von Akteuren:
 - Medien
 - Sozialarbeitenden
 - Hausärzten
 - Spitex-Mitarbeitenden
 - Heimverantwortlichen
 - Gemeinde-Behörden
 - Politikern

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Heinz Rüegger
Institut Neumünster
Neuweg 12, 8125 Zollikerberg
heinz.rueegger@institut-neumuenster.ch

