

# **Sinne beleben – Sinn finden**

## **Fachtagung zur Gesundheitsförderung in der Aktivierung**

**Das Thema *Sinne beleben - Sinn finden* stand im Mittelpunkt der Tagung für Fachleute in der Aktivierung, die vom Bildungsgang Aktivierung im medi Bern durchgeführt wurde. An dieser Tagung beleuchteten verschiedene Fachpersonen die Zusammenhänge von Gesundheit, Lebensqualität und psychosozialer Förderung anhand aktueller Daten aus Forschung und Praxis.**

**von Sr. Veronica Metzger**

Über 200 Personen aus dem Arbeitsbereich Aktivierung nahmen an dieser Fachtagung teil, die zum ersten Mal in diesem Rahmen durchgeführt wurde.

Bei der Begrüssung meinte Peter Berger, Direktor des medi in Bern, der Bildungsgang Aktivierung sei eine Bereicherung für das Zentrum für medizinische Bildung. Dieser bilde sozusagen die „soziale Komponente“ des Zentrums mit seinen insgesamt sechs Gesundheitsberufs-Ausbildungen. Auch die Leiterin des Bildungsganges Aktivierung, Christine Hefti Kraus, begrüßte die Gäste. Sie erläuterte unter anderem: „Das Wort Sinn hat mit unseren fünf Sinnen zu tun. Wenn wir mit all unseren Sinnen die Intensität des Moments geniessen, werden wir ganzheitlich belebt. Die ersten sinnlichen Grunderfahrungen des Kindes, vor dem Sprechen und Gehen, werden für das Wohlbefinden in schwierigen Lebenslagen und in der letzten Lebensphase wieder besonders bedeutsam. Auch **Sie** in ihrer Arbeit in der Aktivierung sind gefordert, die kleinen, im Detail steckenden Möglichkeiten zu entdecken und zu fördern, damit diese auch von Ihren Klientinnen und Klienten wahrgenommen werden können. So leisten **Sie** einen wesentlichen Beitrag dazu, dass Sinn erlebt und gefunden werden kann.“

Die verschiedenen Referate gaben dazu Impulse. In den Workshops am Nachmittag fand eine Vertiefung der einzelnen Themen statt. Auch nutzten die Teilnehmenden, die sich zum Teil seit ihrer Ausbildung nicht mehr getroffen hatten, die Gelegenheit für einen regen Austausch.

### **Gesundheitsverständnis in der Aktivierung**

Mit dem Referat zum Thema *Gesundheitsverständnis in der Aktivierung* machte Karin Wilkening, Professorin an der Fachhochschule Braunschweig und Psychogerontologin mit Lehrauftrag an der Universität Zürich, deutlich, wie die Erlebnis- und Beziehungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und der Lebensqualität von Menschen in stationären Einrichtungen gestärkt werden kann und welche Ansätze es gibt, um positive Spiritualität im Alltagsgeschehen zu erkennen und ihr Gestalt zu verleihen.

Achtzig Jahre! Keine Augen, keine Ohren mehr, keine Zähne mehr, keine Beine mehr, kein Atem mehr! Und das Erstaunliche ist, dass man letztlich auch ohne das alles auskommt! Paul Claudel
---

Mit diesem Zitat zeigte Frau Wilkening auf, dass wir zwei „Seiten“ zu beachten haben. Ältere Menschen sähen meist sehr wohl noch einen Sinn in ihrem Leben, obwohl die Jungen oft nicht verstehen könnten, dass alte Menschen trotz vieler Einschränkungen überhaupt noch weiterleben wollen.

Obwohl die körperlichen Einschränkungen zunehmen, fühlen sich die älteren Klientinnen und Klienten noch relativ gesund. Das Abnehmen der Kräfte kann durch gezieltes Training verlangsamt werden. Auch Gedächtniseinbussen lassen sich durch Gedächtnistraining wieder aufbauen. Überraschend und beeindruckend ist manchmal auch die Weisheit älterer Menschen. Der Tod rückt näher, doch die Angst vor dem Tod nimmt nicht unbedingt zu. Viele ältere Menschen gehen mit dieser Tatsache beispielhaft um.

Frau Wilkening gab zu bedenken, dass die Zahl der sozialen Kontakte bei den meisten Älteren zwar abnehmen; die wenigen sozialen Kontakte jedoch zumeist sehr intensiv seien. Ältere Menschen sind oft nicht ungern allein, um in Stille über ihr Leben nachzudenken. Das Alleinsein erleben sie – wie erwähnt – oft als konstruktiv. Im Alter verändern sich die individuellen Werte: Für die jüngere Generation sind Kompetenzerwerb, Macht und Erfolg wichtig. „Im Alter produktiv sein dagegen, heisst ... etwas Sinnvolles tun – Werte erzeugen, die sozial und individuell nützlich sind“, erläuterte Karin Wilkening.

Diese Spiritualität ist nach der Auffassung von Karin Wilkening jedoch nicht unbedingt identisch mit Religion. Auch 70 % der Konfessionslosen würden nämlich häufig über religiöse Fragen nachdenken.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durchaus positive Veränderungen im Alter wahrgenommen werden. Die älteren Menschen hinterlassen Spuren. Sie fühlen sich in einer Generationskette eingebunden. Sie sind in der Lage, jemand anderem die Verantwortung für ihre Lebensbereiche abzugeben. Alte Menschen können den jüngeren im Hinblick auf das eigene Älterwerden Mut machen, vor allem wenn sie bis zum Schluss Lebensfreude als ihr individuelles Geschenk ausstrahlen.

Daraus ergeben sich folgende Konsequenzen für die Aktivierung:

Es gilt der Grundsatz: Je körperlich, sozial und geistig aktiver ältere Personen sind, desto mehr Wohlbefinden resultiert. Das bedeutet, äussere Dinge zu beeinflussen, so lange dies zur positiven Beeinflussung der Gesundheit möglich und sinnvoll ist, gezielt geistiges und körperliches Training unterstützen und helfen, soziale Kontakte zu erhalten. Zentral ist, dass ältere Menschen weiterhin konkrete Aufgaben haben. Um das „innere Wachstum“ zu unterstützen, müssen positive Emotionen und die Spiritualität gefördert werden. Dies heisst z.B. über alltägliche kleine Gegebenheiten staunen, das Essen geniessen und sich an der Natur erfreuen können.

Wichtig sind auch positive Einstellungen zur Vergangenheit und zur Zukunft. nicht mit Vergangenem zu hadern, dankbar sein, stolz auf das gelebte Leben sein, die eigene körperliche Vergänglichkeit akzeptieren, die Angst vor dem Sterben verlieren, die Gewissheit zu haben, Spuren zu hinterlassen, und optimistisch und hoffnungsvoll bleiben.

Für die Begleitung heisst das, im Alltag achtsam zu sein: die Zugänge zur Spiritualität der älteren Menschen zu entdecken und diese zu ermöglichen. Dabei gilt es oft, negative Gottesbilder abzubauen zu helfen. Dies bedeutet auch, dass Schuldgefühle thematisiert werden können. Diese Voraussetzungen ermöglichen älteren Menschen, versöhnt und dankbar in die Zukunft zu blicken.

In den Institutionen gilt es, Lebensräume zu schaffen, in denen eine grösstmögliche Selbstständigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner gewahrt bleibt. Neben der Milderung von Krankheiten und dem Erhalten der sozialen Einbettung gewinnen spirituelle Lebensräume an Bedeutung.

Gerade in der Aktivierung gilt es, die alltäglichen Begebenheiten der älteren Menschen so zu deuten, dass sie über Symbole zu ihrer je eigenen Kraftquelle begleitet werden können.

Diese Ausführungen wurden von den Anwesenden sehr geschätzt, sie hätten Frau Wilkening gerne noch länger zugehört.

### **Die Wissenschaft bestätigt: „Musik ist Trumpf“**

Ruedi Schneiter, Dozent für Musik am medi; zeigte eindrücklich, dass die Menschen aller Erdteile zwar seit Jahrtausenden um die harmonisierende, Sinn gebende und heilende Wirkung der Musik wissen; doch erst in den letzten 20 Jahren ist dies auch wissenschaftlich belegt.

Dr. Karl Adamek hat diese Erkenntnis auf drei Wörter reduziert: „Singen ist Lebenshilfe“. Gemeint ist damit, dass Singen hilft, eine schwierige Lebenssituation besser verarbeiten bzw. aushalten zu können.

Professor Lutz Jäncke stellte in seinen Untersuchungen Folgendes fest:

- Wer den Frontalkortex des Gehirns permanent aktiviert, altert weniger schnell und erkrankt deutlich seltener an Demenz.
- Nicht die musikalische Begabung ist entscheidend, sondern die Intensität des Singens und Musizierens. Ein Instrument zu spielen, kann auch im hohen Alter noch erlernt werden.
- Die Auswahl der Musik hat eine zentrale Bedeutung: Die Person muss einen Bezug zur Musik herstellen können.
- Musik kann Schmerzen lindern. Nach einer Untersuchung steigert sich das Wohlbefinden depressiver Patienten nach regelmässiger Therapie mit Singen.
- Singen stärkt das Immunsystem.

Ruedi Schneiter fasste die Gründe für den hohen Stellenwert des Singens in der Aktivierung wie folgt zusammen: Singen fördert die Atmung und die Stoffwechselförderung, regt den Kreislauf an, verlangsamt den Alterungsprozess, stärkt das Immunsystem und wirkt schmerzlindernd.

Singen weckt Freude und positive Emotionen und hellt die Stimmung auf. Singen stärkt das Selbstwertgefühl, fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft auch bei Sprachstörungen. Singen fördert die Gemeinschaft und die Kommunikation, verbessert die gegenseitige Wahrnehmung und gilt allgemein als Lebenshilfe. Es lohnt sich also, in den Institutionen Gelegenheiten zu schaffen, um den Bewohnerinnen und Bewohnern das Musizieren und das Singen zu ermöglichen.

„Singen im Alltag ist als lernbares Gesundheitsverhalten interessant für unser Gesundheitswesen. Es dient als Prävention und erhält als Hilfe zur Selbsthilfe Bedeutung für die Zukunftsgestaltung.“ Dr. Karl Adamek
--

Nach den eindrücklichen Darlegungen von Ruedi Schneiter machte Ruth Rinnert, Dozentin für Bewegung und Tanz am medi; mit ihrem Beitrag die Brücke zur Umsetzung. Das Bewegungsintermezzo, an dem die Gäste der Tagung aktiv teilnahmen, bot eine Reise durch sechs Länder. Zur Musik aus allen Kontinenten wurden die dazu gehörenden Tanzschritte und Bewegungen von allen Teilnehmenden lustvoll ausgeführt.

## **Begleitende Poesiearbeit**

Wie begleitende Poesiearbeit mit Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern aussehen kann, zeigte Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin, Poesietherapeutin und Fachlehrkraft am medi. Ihre Erfahrungen zur Poesiearbeit mit älteren Menschen verdankt Renate Rubin der Schreibgruppe Altersheim Klus Park Zürich, die seit Herbst 2006 besteht.

Zunächst fragte sie alle Teilnehmenden, was ihnen das Wort Poesie persönlich bedeute. Das Wort Poesie löst nicht nur positive Gefühle aus, sondern kann auch negative Erinnerungen an die Schulzeit wecken.

Nach der Worterklärung (Duden & Wikipedia) kann der Begriff mit „Erschaffung, Dichtkunst“ übersetzt werden.

Wie die Musik kann auch die Sprache Heilkraft haben. Schon in der Kindheit vermittelten uns Sprüche und Bewegung auf dem Schooss der Mutter das Gefühl von Geborgenheit.

Es ist ein Grundbedürfnis des Menschen, Sprache zu gestalten. Auch Menschen mit einfacher Bildung können im Alter ihre Freude an der Poesie entdecken, weiss Renate Rubin zu berichten.

„Poesie liegt an der Bruchlinie zwischen Realität und Imagination. Es geht nicht um die Frage, ob ein Gedicht wahr ist oder nicht - Erinnerung ist Erfindung“, erläuterte die Referierende. Ältere Menschen hätten nicht bloss eine Vergangenheit; sie leben in der Gegenwart, auch im Hinblick auf die Zukunft. Manche ältere Menschen könnten sich nicht mehr erinnern und dennoch würden sie Gedichte schreiben.

Nicht jeder Mensch will sich erinnern, und er hat das Recht dazu. Hilarion Petzold
--

Durch das anschliessende musikalisch-poetische Zwischenspiel konnten die Teilnehmenden die berührenden und gleichermassen eindrücklichen Texte von Heimbewohnerinnen des Altersheims Klus Park Zürich hören und geniessen. Lea Gessler trug die Texte sensibel und lebendig vor und ihr Vater Luzius Gessler begleitete die poetischen Texte sparsam und gekonnt mit Klängen auf dem Cello.

## **Zum Essen verführen**

Markus Biedermann zeigte in seinem Referat auf, wie die Bewohnerinnen und Bewohner im Heim mit Düften, Aromen und Hilfsmitteln verführt werden können. Markus Biedermann, der Küchenchef und Gerontologe ist, erläuterte, dass in vielen Alters- und Pflegeheimen der Ernährungszustand der Bewohner und Bewohnerinnen nicht optimal sei. Auf die Qualität und die angepasste Menge des Essens wird oft zu wenig Rücksicht genommen. Oft fehlt aber auch die Lust am Essen und Trinken. Die Fähigkeit der Heimbewohnenden zu essen ist oft herabgesetzt wegen Appetitmangel, vermindertem oder verlorenem Geruchs- und Geschmackssinn sowie geringerem Bedürfnis nach Aufbaustoffen und herabgesetztem Stoffwechsel.

Die Basale Stimulation in der Pflege versteht sich als ganzheitliches Konzept; das Essen gehört dazu. Durch eine qualifizierte Berührungskultur wird ausserdem die Beziehung gefördert. Es werden alle Sinne angeregt: Tastsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn, Hörsinn, Sehsinn.

Ein flüchtiger Duft, eine unerwartet aufblitzende Geschmacksempfindung – bei manchen Menschen reicht schon der Gedanke an ein bestimmtes Aroma, und längst vergangene Situationen tauchen wieder auf. Dazu gehören nicht nur Erinnerungen an das Essen, sondern auch an die damit verbundenen Geschichten und Lebensumstände.

Die individuelle Entwicklung des Essverhaltens ist von Anfang an verknüpft mit emotionalen und sozialen Reizen. Die erste grundlegende Verbindung zwischen den Gefühlen und der Nahrungsaufnahme ist das Stillen. Von seiner Mutter bekommt der Säugling Nahrung, Zuwendung und Körperkontakt. Auch im weiteren Leben setzt sich die Verbindung zwischen Gefühlen und Essverhalten fort.

Schmecken, Riechen, Emotionen und Erinnerungen sind im Gehirn verknüpft. Verschiedene Nerven leiten Geruchs- und Geschmacksinformationen unter anderem zum limbischen System, einem Hirnareal, das Bedeutung hat für die Steuerung der gesamten emotionalen Grundeinstellung und für die Gedächtnistätigkeit.

### **Esskultur in sozialen Institutionen**

Essen steht oft im Mittelpunkt und die Essenszeiten helfen, den Tag zu strukturieren. Den Bewohnerinnen und Bewohnern zuliebe sollte die Nahrung abwechslungsreich sein. Es ist selbstverständlich wichtig, auf die Essgewohnheiten der Klientinnen und Klienten einzugehen und die individuellen Vorlieben zu beachten. Das heisst, dass das Essen so gekocht werden sollte, wie es die Heimbewohnerinnen und -bewohner gewohnt sind. Essen ist ein Beziehungsangebot, das in wertschätzender Atmosphäre stattfinden sollte, in welcher die Bewohnerinnen und Bewohner das Essen geniessen können. Essen hat einen spirituellen Charakter; deshalb ist auch die Stimulation rund um das Essen wichtig. Mit Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern den Menüplan zusammenzustellen und den Appetit anzuregen, braucht viele Ideen und Phantasie. Um dieses Ziel zu erreichen, können die Klientinnen und Klienten mit einfachen Möglichkeiten zum Essen verführt werden. Im Wohnbereich können kleine Gerichte mit einer mobilen Kochplatte gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zubereitet werden. Diese helfen mit, schauen und riechen das Brot, die Suppe, den Kuchen, die Guetzi. Das gemeinsame Essen schafft Verbundenheit. Es ist wichtig, dass immer wieder kleine, appetitlich angerichtete Zwischenmahlzeiten angeboten werden; diese leisten einen Beitrag, die Bewohnerinnen und Bewohner zum Essen zu verführen.

### **Pilotstudie zur Wirksamkeit der Aktivierungstherapie**

Das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich führte im Auftrag des medi Aktivierung HF in fünf Pflegeheimen im Kanton Bern eine Pilotstudie zur Wirksamkeit der Aktivierungstherapie durch. Die Resultate wurden von Frau Dr. Myriam Dellenbach, Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, vorgestellt, die die erste Untersuchung zur Aktivierungstherapie durchgeführt hat.

Die Teilnehmenden der Studie waren Klientinnen und Klienten der Aktivierungstherapie in der Heimstätte Bärau, im Krankenhaus Langnau und in den drei tilia-Heimen in Ittigen, Köniz und Wittikofen. Um aussagekräftige Resultate zu erzielen, wurden entsprechende Erhebungsmethoden eingesetzt (Befragung der Angehörigen, der Betreuungspersonen und Aktivierungstherapeutinnen und -therapeuten und so weit als möglich der Klientinnen und Klienten selbst).

Im Mittelpunkt dieser Untersuchung standen die folgenden Fragen:

- Hat die Aktivierungstherapie einen Einfluss auf die Selbstständigkeit, das Verhalten und das körperliche, psychische und soziale Funktionieren der Klientinnen und Klienten?
- Was soll auf Grund der Evaluation bei der Weiterentwicklung in der Ausbildung der Aktivierungstherapie am medi Bern speziell berücksichtigt werden?

## **Erschwerte Bedingungen**

Die Handicaps, die bei der Durchführung einer Studie in einem Alters- und Pflegeheim auftreten, sind gross: Bei dieser Pilotstudie waren zusätzlich erschwerend der späte Pflegeheimenritt in der letzten Lebensphase, die Studiendauer von nur 8 Wochen und als Teilnahmebedingung eine depressive Verstimmung. Die Rekrutierung von Teilnehmenden mit depressiver Symptomatik erwies sich als sehr schwierig, insbesondere weil die Befragungen vor und nach der Therapie durch eine den Teilnehmenden nicht vertraute Person erfolgten.

## **Ergebnisse der Studie**

Alle Teilnehmenden wussten etwas Positives zu berichten. Die Heimbewohnerinnen und -bewohner nannten die Stimmung, den Selbstwert und die Beweglichkeit, bei denen sie positive Veränderungen bemerkt hatten. Alle beteiligten Aktivierungstherapeutinnen und –therapeuten nannten positive Veränderungen bei den Heimbewohnerinnen und -bewohnern. Die Bezugspersonen der Studienteilnehmenden beurteilten die Wirkungen unterschiedlich (neutral bis positiv).

Auf Grund dieser ersten Pilot-Studie konnten keine statistisch signifikanten Veränderungen (z.B. bei der Lebenszufriedenheit oder bei der Lebensqualität) nachgewiesen werden. Wegen der kleinen Anzahl Teilnehmender waren keine quantitativ relevanten Aussagen möglich; positive Veränderungen als Folge der Aktivierungstherapie konnten aber im qualitativen Bereich aufgezeigt werden.

Bei weiteren Untersuchungen werden u.a. folgende Punkte zu beachten sein: Grössere Anzahl Teilnehmender, eine Verhaltensauffälligkeit als Teilnahmebedingung statt die in der Pilotstudie verwendete depressive Symptomatik sowie eine längere Beobachtungsdauer.

Für die Weiterentwicklung der Ausbildung sind die Resultate der Studie, aber auch deren indirekte Auswirkungen, sehr fruchtbar. Die differenzierten Empfehlungen, insbesondere zur präziseren, überprüfbareren Zielformulierung in der Aktivierungstherapie werden in die laufende Erarbeitung des neuen Curriculums zur höheren Fachschulausbildung aufgenommen.

Für die Arbeit in der Praxis haben sich folgende Punkte als relevant herauskristallisiert, die auch in der Ausbildung seit einiger Zeit vertieft werden: die interprofessionelle Zusammenarbeit, die Einbindung der Aktivierungstherapie in die Qualitätsinstrumente BESA und Rai, die stetige Reflexion der Arbeit und die kontinuierliche Weiterbildung der Aktivierungsfachpersonen.

## **Sinn der Aktivierung aus Sicht eines Heimleiters**

Als letzten Beitrag der Tagung stellte Peter Ducommun, Geschäftsführer der Heimstätte Bärau, die Komplexität seiner Institution vor. Er unterstrich die Bedeutung der Aktivierung mit ihren vielfältigen Aufgaben in den verschiedenen Bereichen seiner Institution, die sowohl jüngeren Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung, einer psychischen oder einer Alkoholerkrankung ein Zuhause bietet. In der Bärau leben auch Betagte ohne oder mit leichten bis schweren kognitiven Einbussen.

Die Aktivierung ergänzt die im IV-Bereich angebotenen Beschäftigungsformen und leistet Wesentliches im Bezug auf ein sinnerfülltes und attraktives Leben der Heimbewohnerinnen und –bewohner der Bärau. Die Wirkungen der Aktivierungstherapien sind auch in Situationen, in denen scheinbar nichts mehr gemacht werden kann ersichtlich, auch wenn sie nicht quantitativ messbar sind.

Mit seinen Ausführungen und drei Thesen für die Zukunft zeigte Peter Ducommun auf, dass er als Geschäftsführer einer der innovativsten sozialmedizinischen

Langzeitinstitutionen der Schweiz von der Wirkung einer professionellen Aktivierung überzeugt ist. Seine Thesen lauten:

- Die Notwendigkeit von Einsparungen im Gesundheits- und Sozialbereich auf Grund von massiv steigenden Kosten in der Langzeitpflege wird das Tätigkeitsfeld der Aktivierung nicht verdrängen, sondern besser positionieren.
- Die Aktivierung kann sich nur differenziert positionieren, wenn sie sich selber als Leistungsbestandteil der ganzheitlichen Begleitung, Betreuung, Pflege und Beschäftigung erkennt. Dies impliziert, dass nur ein einheitliches, ganzheitliches Ressourcenerfassungssystem zum Erfolg führen kann.
- Die Aktivierung wird in einem Jahrzehnt **das** Gefäss sein, innerhalb dessen sich unsere und die folgenden Generationen im Betagtenalter mit der Elektronik- und Medienwelt auseinandersetzen werden.

Auch die angenehme, kompetente Moderation von Yolanda Kopp Viglino trug zum Gelingen dieser Tagung bei. Der für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gelungene und sinnerfüllte Tag fand seinen Ausklang bei einem Aperó, bei dem das Intensivieren der Kontakte und der Austausch über die Inhalte des Tages im Zentrum standen.