

Arbeitsgruppe Integrität

Protokoll des 5. Austauschs vom 16. März 2017

Anwesend: Hanna Hinnen, Heidi Witzig, Annelise Burger, Elsbeth Meierhans, Janette Jenny, Lore Zablonier, Monika Fischer

Entschuldigt: Therry Chng, Martha Arnold

Abwesend ohne Meldung: Theres Leuthold (nachträglich per Mail entschuldigt)

Aus der Gruppe abgemeldet: Deborah Alder

Leitung der Sitzung: Hanna

Protokoll: Monika

Themen

- Körperlichkeit und Integrität (der alternde Körper in unserer Leistungsgesellschaft)
- Integrität und sexuelle Vielfalt (Hinweis auf Carolin Emcke)

Körperlichkeit und Integrität (der alternde Körper in unserer Leistungsgesellschaft)

Wir berichten und diskutieren über unseren persönlichen Umgang mit dem alternden Körper. Einige Voten:

- Erschrecken nach dem Blick in den Spiegel mit zwei neuen Augen, einer neuen Brille: Ich hätte nicht gedacht, dass ich so viele Falten habe und schon so alt aussehe. Es ist wie es ist.
- Ich hatte nie Probleme mit dem Gewicht und fragte mich eines Morgens beim Blick in den Spiegel erstaunt, wer wohl die Boticelli-Frau im Spiegel sei. Meine Figur hat sich enorm verändert. Ich kann nicht sagen, dass ich mich liebevoll umarmt hätte. Doch ist es für mich nicht problematisch, auch die Altersflecken sind es nicht.
- Ich habe mich lange nicht mit meiner persönlichen Alterung auseinandergesetzt, diese jedoch bei anderen Menschen von aussen beobachtet. Es macht mir manchmal Mühe zu sehen, wie manche alte Menschen am Rollator in kleinen Schritten nur noch dahintäppeln. Eher überrascht stelle ich fest, dass ich langsamer und weniger beweglich geworden bin. Und doch ist es für mich ein selbstverständlicher Lebensprozess.
- Ich merke, dass ich langsamer geworden bin. Es stresst mich, wenn ich pressieren muss. Wenn ich am nächsten Tag früh aufstehen und fort muss, kann ich nicht mehr schlafen.
- Jede körperliche Veränderung verlangt nach einer Anpassung (Frisur, Kleider usw.). **Die Anpassungsleistung bei veränderter Körperlichkeit ist bezüglich der Integrität eine rechte Herausforderung.** Es ist ein Prozess, der sich durchs ganze Leben zieht und an gewissen Tagen leichter fällt als an anderen.
- Bericht über permanente Krisen, seelische Erschütterungen, massive Ausbrüche, die sich körperlich auswirkten: Sie zeigten, dass ich mir mehr Ruhe geben muss. Ich beschloss, mich und insbesondere mein Herz endlich richtig untersuchen zu lassen, wovor ich eine Heidenangst hatte. Das Ergebnis zeigte, dass ich ganz gesund bin.
- Ich habe den Eindruck, dass mir eine **Entwicklungszeit** ernsthaft bevorsteht. Zwar mag ich weniger als früher, doch hält es sich noch im Rahmen, und es macht mir nicht mehr so viel aus. Ich fühle mich lockerer, leichter, fröhlicher. Es ist eine **Frage**

GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

der Haltung. Was ich körperlich (und seelisch) erlebt habe, hat zu tun mit einer **Umwandlung.**

- **Das Alter ist eine Zeit der Ent-wicklung und Reifung und verursacht eine Art Wachstumsschmerzen «in die andere Richtung».**
- Überraschender Einschnitt ins Leben durch eine schwere Krankheit: Diese hat den Alterungsprozess noch beschleunigt, was mein Erschrecken auslöste.
- Bange Frage, ob ich konzentrationsmässig noch mithalten kann.
- Der Alterungsprozess ist nicht lustig, doch er findet statt. Das Alter ist nichts für Feiglinge.
- Äusserlichkeiten haben eine andere Bedeutung bekommen.
- Ich habe aufgehört, Frauenzeitschriften anzuschauen, muss es einfach nicht mehr haben.
- Die Verlässlichkeit auf sich selbst verändert sich (Gedächtnis). Das verunsichert. Andererseits gehört Vergesslichkeit zum Alter und kann oft mit Humor genommen werden, da es den meisten ähnlich geht.
- Viele stellen fest, dass sie (auch Dampflokomotiven und Turbos) einen Gang herunterschalten müssen, die Regenerationszeit länger geworden ist und sie etwas tun müssen, um ihre Beweglichkeit zu erhalten.
- Ein grosses Thema im Zusammenhang mit Integrität und Körperlichkeit scheint der Umgang mit der Intimpflege zu sein. Wenn diese nahe Angehörige betrifft, stellt sich die Frage, wem es peinlich ist: der pflegenden oder der gepflegten Person?
- Auch hier ist die Einstellung entscheidend. «Jetzt muss ich auch das noch lernen», meinte der alte Vater, womit das Thema nicht mehr wichtig war.

Unsere Erfahrungen zeigen, was unsere Aufgabe sein kann, damit unsere Integrität im Alter auch bei Abhängigkeit respektiert und gewahrt bleibt:

Offen formulieren, was wir denken und wünschen.

Zeigen, dass wir eine Persönlichkeit bleiben, auch wenn wir hilfebedürftig geworden sind. Lernen, Hilfe anzunehmen.

Nur wenn ich weiss, was mir gut tut, kann ich meine Bedürfnisse auch im betreuungsbedürftigen Alter äussern. Was können wir noch selber, wo brauchen wir Hilfe? Anstatt zu resignieren und zu verbittern, zu den eigenen Bedürfnissen stehen und diese auch äussern, damit für die anderen die Hilfslosigkeit als selbstverständlich wahrgenommen werden kann.

Bedeutung der **Zumutung:**

Ich möchte mich als alte Frau ändern auch zumuten können.

Was mute ich mir, was mute ich anderen zu?

Wir stehen mit der Mitwelt stets in einer **Wechselbeziehung.**

«Wie wir in den Wald rufen, kommt es zurück.»

Es ist meine Verantwortung, eine reife Persönlichkeit zu werden.

Dies gilt auch für den Umgang mit erlittenen Verletzungen. Wie können wir es lernen?

Die aktuelle vierte Generation hat es oft nicht gelernt, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äussern. Vorschlag: In einem Pflegeheim in Gruppen lernen, eigene Bedürfnisse zu formulieren.

Ist dies überhaupt in der aktuellen Situation in Pflegeheimen möglich?

Voraussetzung ist eine Vertrauensbasis. Um diese aufzubauen, braucht es **Zeit.**

Es braucht Mitarbeitende, die zuhören und sich die **nötige Zeit** nehmen können.

Wo ist die Integrität bei (z.B. dementen) Menschen, die nicht mehr sich selber sind?
Wenn ein Mensch seine Integrität resp. seine Menschenwürde nicht mehr selber schützen kann, sind andere gefordert, diese zu wahren und zu respektieren. Voraussetzung dazu sind Kenntnisse über dessen Biografie.

Wir stehen zum einen in der Verantwortung gegenüber uns selber.

Zum andern ist auch die Gesellschaft gefordert, eine menschenwürdige Betreuung im Alter zu garantieren, damit die Integrität des einzelnen Menschen gewahrt bleibt.

Indem die Politik für die Langzeitpflege genug und gut ausgebildetes Personal mit Deutschkenntnissen und genügend Zeit für Gespräche und Zuwendung garantiert.

Das Dilemma ist, dass aktuell Vieles in die falsche Richtung läuft:

Die Finanzen, und nicht das Wohl des Menschen stehen im Zentrum.

Akademisches Wissen hat zu grosse Bedeutung (Investition in Pflegeexpertinnen), braucht es doch nicht nur Fachwissen, sondern ebenso Empathie, Zuwendung, Zeit.

Gesunder Menschenverstand anstelle von immer neuen Konzepten!

Es gibt Beispiele, dass diese Forderungen auch unter den aktuellen Bedingungen in einzelnen Institutionen und Organisationen erfüllt werden können. Es ist eine Frage der Haltung, wie sie von Leitungen gelebt und mutig gegenüber Behörden vertreten wird. Das würde allerdings heissen, dass jemand Glück oder Pech hat, wohin es sie oder ihn im Alter verschlägt. Das darf nicht sein!

Letztlich geht es um eine gesellschaftspolitische Grundhaltung gegenüber dem Alter.

Nur wenn wir die Endlichkeit des Menschen akzeptieren, können wir der letzten Lebensphase die ihr zustehende Bedeutung geben.

In der stationären wie in der ambulanten Langzeitpflege geht es generell darum, Menschen würdevoll durch die letzte Lebensphase und in den Tod zu begleiten.

Dies heisst, das Sterben nicht zu tabuisieren, sondern zu ehren.

Wie können wir unsere Einsichten gegen aussen vertreten und in konkrete Forderungen ummünzen?

Wir ringen um klare, allgemeinverständliche Begriffe und stellen einmal mehr fest:

Ausgangspunkt war die allgemein verbreitete Forderung nach Autonomie.

Sie ist ein Heldenkonzept, ein Trugschluss und führt in die Irre, da wir zeitlebens abhängig sind.

Integrität dagegen gehört bedingungslos zum Menschsein.

Deshalb möchten wir den Begriff der Autonomie durch jenen der Integrität ersetzen und fordern, Menschenwürde und Integrität im betreuungsbedürftigen Alter zu wahren.

Wir diskutieren über die beiden Begriffe, darüber, was sie unterscheidet und was ihnen gemeinsam ist. Dabei kommen wir an Grenzen.

Menschenwürde ist verbunden mit den Menschenrechten und jedem Menschen ohne sein Zutun gegeben.

GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

Integrität ist auf Gegenseitigkeit bezogen und hat zu tun mit Machtverhältnissen.

Integrität als Prozess erfordert Persönlichkeiten

Wenn du integer handeln willst, musst du wissen, wer du bist.

Hat Integrität also mit dem Verstand, mit dem Bewusstsein seiner selbst zu tun?

Kann also ein dementer Mensch nicht mehr integer sein?

Integrität fordert uns bis ins hohe Alter, ja bis ans Lebensende. Es ist das, was wir in Treue zu uns selber entwickeln können.

Es ist schwierig, wenn wir den Begriff der Integrität nur aufs letzte Lebensalter beziehen, ist es doch ein Thema, das uns durchs ganze Leben begleitet.

Es fragt sich, was der einzelne Mensch, was die Gesellschaft zur Entwicklung, zur Festigung und Wahrung der Integrität beitragen kann.

Ein Feedback von Lisa auf unsere Gedanken wäre wünschenswert. Monika wird sie darauf ansprechen.

Hanna meldet sich aus der Gruppe ab.

Heidi mailt allen (auch Anette) die aktualisierte Adressliste.

Bitte beim Mailverkehr nur doch diese Liste benutzen!

Nächste Sitzung: 15. Mai, 13.45 – 16.45 Uhr (vormittags Sitzung der Manifestgruppe)

Ort: Zürich, Migros-Hochhaus am Limmatplatz, Zimmer «Hodler»

Aufgabe für die nächste Sitzung:

Suche nach Slogans, die «Integrität» klar und für alle verständlich fassen!

Leitung der nächsten Sitzung: Janette

Für das Protokoll:

Monika Fischer

Luzern/Kriens, 21. März 2017

Anhang: Zusammenfassung von Recherchen im Netz zum Thema «Integrität»

Zum Anliegen von Lore, die ambulante und stationäre Versorgung als Ganzes zu betrachten:

Im Wohn- und Pflegemodell 2030 von CURAVIVA Schweiz wird eine «integrierte Versorgung» angestrebt. Darunter werden Zusammenschlüsse und Partnerschaften zwischen Pflegeinstitutionen, ambulanten pflegerischen und medizinischen Diensten, betreutem Wohnen und weiteren Dienstleistungen für ältere Menschen verstanden.

Von Annelise vorgestelltes Buch:

Elisabeth Conradi „Take Care – Grundlagen einer Ethik der Achtsamkeit“

(Dissertation), Campus Verlag Frankfurt/New York (2001), ISBN 3-593-36760-2