

Palliativpflege bei Behinderung

Die Waadt machts vor – Seite 48

CURAVIVA

Fachzeitschrift Curaviva

Verband Heime & Institutionen Schweiz



Glück

Wie das Leben gelingt

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Soziale Arbeit

Certificate of Advanced Studies

CAS Diversity Grundlagen

Wie arbeite ich erfolgreich mit Patientinnen und Klienten aus verschiedenen Kulturen? Welche speziellen Bedürfnisse haben diese? Und wie gestalten wir eine effektive Zusammenarbeit in interkulturellen Teams? Diese Weiterbildung vermittelt Ihnen Grundlagen und Instrumente.

Nächster Studienstart: Januar 2013

Info-Veranstaltungen: 13. Juni und 20. September 2012

Weitere Informationen unter www.hslu.ch/c147
und bei Denise Müller, T +41 41 367 48 12,
denise.mueller-keller@hslu.ch

Immer aktuell informiert:

www.hslu.ch/newsletter-sozialarbeit

FH Zentralschweiz

SWISS
SVG-TROPHY

2. SWISS SVG-TROPHY

Der Wettbewerb für die Spital-,
Heim- und Gemeinschaftsgastronomie



2. Wettbewerb 2012/13



PISTOR

Jetzt planen und anmelden!

Co-Sponsoren:

HACO

Hero

HUG

Uck Beer

WIBERG

Medienpartner:

**HOTELLERIE[®]
GASTRONOMIE VERLAG
Sals & Pfeffer**

Weitere Informationen unter: www.svg-trophy.ch

Top Ausbildungen im Sozialmanagement

Die Weiterbildungsprogramme der Wirtschaftsuniversität Wien im Bereich Sozialmanagement richten sich an aktive und zukünftige Führungskräfte in Sozial- und Nonprofit Organisationen.

- › Professional MBA Sozialmanagement, 24 Monate
- › Universitätslehrgang Sozialmanagement, 18 Monate
- › Berufsbegleitende Blockveranstaltungen (4–5 Tage)

renate.braun@wu.ac.at, +43-1-313 36-5820
www.executiveacademy.at/pmbs-sm



WU
EXECUTIVE
ACADEMY

EFMD
EQUIS
ACCREDITED

Accredited by
Association
of MBAs

Aus- und Weiterbildungen in Aktivierung



Nehmen Sie den Ball auf.

Aktivierung aus erster Hand.

Höhere Fachausbildung in Aktivierung HF
(3-jährige Ausbildung mit Diplom)

Fachperson in aktivierender Betreuung FAB
25 Tage modulare Weiterbildung mit Zertifikat

**Fachverantwortliche oder Fachverantwortlicher
in Alltagsgestaltung und Aktivierung FAA**
17 Tage modulare Weiterbildung mit Zertifikat

Fachkurse zur beruflichen Fortbildung

Infoveranstaltungen

5. September, 17. Oktober und 21. November 2012
Bitte unbedingt anmelden: www.medi.ch

;medi

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 10 | at@medi.ch

«Alte Philosophen und heutige Forscherinnen lehren uns: Glück ist nicht der stete Zuwachs an Spass. Sondern die Fähigkeit, Mühsal gelassen zu meistern.»



Susanne Wenger

Redaktorin

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Glücksforschung boomt, und sie verschont uns nicht mit ernüchternden Schlüssen: «Krankheit», bilanziert Glücksforscher Bruno S. Frey im Interview ab Seite 6, «macht unglücklich.» Und: «Um glücklich zu sein, braucht es ein gutes Einkommen.» Muss man also Millionen scheffeln, um das Glück zu finden? Und bis ins hohe Alter vor Gesundheit strotzen, damit einem die Daseinsfreude erhalten bleibt? Wer schafft das schon! Mehrfach und chronisch kranke Betagte, Menschen mit Behinderung und Kinder aus unterprivilegierten Verhältnissen – sind sie zwangsläufig unglücklich?

So ist es nicht – zum Glück! Das führen alle Beiträge im Schwerpunkt dieser Ausgabe der Fachzeitschrift Curaviva aus. Klar: Physische und psychische Gesundheit ist der Lebenszufriedenheit zuträglich, ebenso ein gewisser Wohlstand – sofern er gerecht verteilt ist. Genauso sehr zählen aber stabile Beziehungen, ein soziales Netz, persönliche Freiheiten, Mitbestimmung, Gemeinschaftssinn. Und die Fähigkeit, Mühsal gelassen zu meistern. Glück, so lehren uns alte Philosophen und heutige Forscherinnen, ist nicht der stete Zuwachs an Spass. Ein gutes Leben führt vielmehr, wer sich die Fähigkeit aneignet, mit Widrigkeiten umzugehen, ohne in Groll und Bitterkeit zu verfallen. Widrigkeiten wie Krankheiten, Beeinträchtigungen, Kränkungen, Niederlagen – oder Abhängigkeit. Abhängig zu sein, den Alltag nicht (mehr) selbständig bewältigen zu können – was für eine Zumutung! Doch auch wer wegen Pflegebedürftigkeit, fortschreitender Demenz, schwerer geistiger oder körperlicher Behinderung auf Unterstützung angewiesen ist, vermag Lebensqualität zu erfahren. Professionell geführte, an der Menschenwürde orientierte Heime und Institutionen können hierzu einen grossen Beitrag leisten.

Zur Glücksformel gehört es ausserdem, eine sinnvolle, erfüllende Aufgabe zu haben. Das gilt für die engagierte Pflegefachkraft genauso wie für den akademischen Glücksforscher und die handicapierte Heimbewohnerin. «Dass ich mit meiner ei-

genen Leistung reich geworden bin, macht mich glücklich», sagt Sibylle Peter, die in einer Genossenschaft für Menschen mit Behinderung arbeitet und im Berner Wohnheim Acherli lebt (siehe Seite 7). Sibylle Peter ist eine von 13 Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern zwischen 10 und fast 100 Jahren, die wir gefragt haben, was sie unter Glück verstehen. Lesen Sie die Antworten. Sie machen glücklich. ●



Heute starten – morgen führen.

Optimieren Sie Ihre Führungskompetenz.
Mit einer Managementausbildung für Kader im Gesundheitswesen.
Mit einem anerkannten Abschluss.

wittlin stauffer
Unternehmensberatung und
Managementausbildung
Schmelzbergstrasse 55
8044 Zürich

Telefon 044 262 12 86
info@wittlin-stauffer.ch
www.wittlin-stauffer.ch



weiterbilden – weiterpflegen

Von der klinischen Einschätzung zur pflegerischen Handlung im gerontologischen Bereich
Dieser Kurs bietet dipl. Pflegepersonal im gerontologischen Bereich Wissen, um pflegerische Situationen kompetent einschätzen zu können und Komplikationen rechtzeitig zu erkennen.
Beginn: September 2012, Kursdauer: 8 Tage

Palliative Care und Demenz im Langzeitbereich
Weiterbildungsangebot für FaGe/FaBe
Das Konzept Palliative Care bewährt sich in Einrichtungen der Altenhilfe in Verbindung mit den Konzepten Caring und Salutogenese in idealer Weise und ermöglicht den betreuenden Personen Reflexion und einen über ihre eigene Profession hinausgehenden Ansatz, welcher nicht zuletzt der ganzen Organisation zu Gute kommt.
Beginn: Oktober 2012, Kursdauer: 8 Tage

Weitere Informationen und Anmeldung unter:



SBK Bildungszentrum
Dienersstrasse 59
8004 Zürich
Tel. 044 297 90 70
info@sbk-biz.ch
www.sbk-biz.ch

n|w Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Wirtschaft

Kommunikation für Nonprofit-Organisationen (NPO)

Erfolgreiches Kommunizieren in NPO motiviert Mitarbeitende, überzeugt Geldgeber und sorgt für eine positive Medienpräsenz. Das Know-how dazu vermittelt der berufsbegleitende Studiengang «Kommunikation für NPO» (Certificate of Advanced Studies).

Information und Anmeldung: marianne.bucca@fhnw.ch, T +41 62 286 00 86

www.fhnw.ch/icc/weiterbildung-kommunikation

Management-Weiterbildung im Gesundheitswesen

MAS in Health Service Management

Für Führungspersönlichkeiten im Gesundheitswesen: Solide Management- und Sozialkompetenz sowie Erfahrungsaustausch im Klassenverband. 60 Tage berufsbegleitend. Nächster Start: Oktober 2012. www.fhsg.ch/mas-hsm

Hochschul-Zertifikatslehrgang Betriebswirtschaft

Unternehmerische und gesamtwirtschaftliche Zusammenhänge verstehen. 23 Tage berufsbegleitend. Einstieg jederzeit möglich. www.fhsg.ch/cas-bw

FHS St.Gallen, Management-Weiterbildungszentrum, Teufener Strasse 2, CH-9000 St.Gallen, Tel. +41 71 228 63 28, management@fhsg.ch

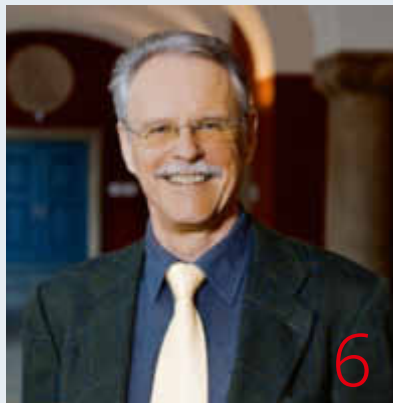
FHS St.Gallen
Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

FHO Fachhochschule Ostschweiz www.fhsg.ch



Stefan Christen, Absolvent MAS in Health Service Management

Das sagt der Glücksforscher



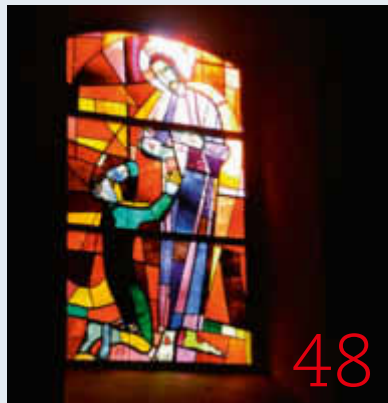
6

Ein intelligentes Bett



46

Palliativpflege bei Behinderung



48

Inhaltsverzeichnis

Glück

Geld, Mitbestimmung, Gesundheit

Um ein glückliches Leben zu führen, braucht der Mensch neben Geld auch die Möglichkeit, mitzubestimmen, Selbstlosigkeit und Gesundheit. Das sagt der Schweizer Glücksforscher Bruno S. Frey. 6

Das glücklichste Land der Welt

Wo leben die zufriedensten Menschen? Wie geht es den Schweizer Pflegeheimbewohnern? Die Glücksstatistiker wissen es. 13

Wie kann der Mensch glücklich werden – und es bleiben?

Bereits die griechischen Philosophen suchten nach der Formel für das Glück. Sie ist bis heute nur ansatzweise gefunden. 14

Die Erklärung heisst Resilienz

Wie überstehen Menschen die schlimmsten Tragödien, ohne Schaden zu nehmen? Die Erklärung dafür heisst Resilienz. 17

Lebensqualität trotz Abhängigkeit

Eine neue Konzeption zeigt Wege auf, wie Heime und Institutionen Lebensqualität für ihre Bewohnerinnen und Bewohner herstellen können. Die Konzeption basiert auf den Menschenrechten. 20

Es gibt das Glück in der Demenz

Das Erhebungsinstrument H.I.L.D.E. hilft Betreuenden, die emotionale Befindlichkeit sprachloser Demenzkranker zu erfassen. 26

Erfüllung in einer beglückenden Tätigkeit

Für den amerikanischen Psychologen Mihály Csíkszentmihályi ist Glück «Flow» – ein Gefühl von tiefster Zufriedenheit. 31

Glücksmomente in der Pflege

Die Arbeit in der Pflege erfüllt eigentlich alle Voraussetzungen für Glückserfahrungen. Warum will das kaum jemand wissen? 34

Glück macht Schule

Bereits rund hundert Schulen in Deutschland und Österreich bieten Glücksunterricht an. Ein Fach dabei: massloses Loben. In der Schweiz tut sich in Sachen Glück in der Schule noch nichts. 37

Zwergstaat der Seligen

Der Himalayastaat Bhutan stellt das Bruttonationalglück über das Bruttosozialprodukt. Doch das Glück des Einzelnen ist gefährdet. 41

Alter/Behinderung

Intelligentes Pflegebett

Zürcher Wissenschaftler bringen ein Bett auf den Markt, das mithilfe, Wundliegen zu verhindern. Pflegeheime haben es getestet. 46

Erwachsene mit Behinderung

Palliativpflege für Menschen mit Behinderung

Menschen mit Behinderung werden heute älter als früher. Jetzt wird in den Institutionen die Sterbebegleitung ein Thema. 48

Journal

Kurzmitteilungen

50

Stelleninserate

11

Titelbild: Edith Mühlemann, Bewohnerin des Wohnheims Acherli in Bern. Sie ist – unter anderem – glücklich, wenn sie nach der Arbeit einen Stumpfen rauchen kann. Edith Mühlemann und zwölf weitere Heimbewohnerinnen und Heimbewohner aus der Deutschschweiz und der Romandie haben uns für diese Ausgabe der Fachzeitschrift ihre Vorstellungen von Glück geschildert. Vielen Dank den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Verantwortlichen in den Heimen! Foto: swe

Impressum

Redaktion: Beat Leuenberger (leu), Chefredaktor; Susanne Wenger (swe); Anne-Marie Nicole (amn); Urs Tremp (ut) • Korrektorat: Beat Zaugg • Herausgeber: CURAVIVA – Verband Heime und Institutionen Schweiz, 2012, 83. Jahrgang • Adresse: Hauptsitz CURAVIVA Schweiz, Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14 • Briefadresse: Postfach, 3000 Bern 14 • Telefon Hauptnummer: 031 385 33 33, Telefax: 031 385 33 34, E-Mail: info@curaviva.ch, Internet: www.fachzeitschrift.curaviva.ch • Geschäfts-/Stelleninserate: Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Föhrlihubstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich, Telefon: 043 444 51 05, Telefax: 043 444 51 01, E-Mail: urs.keller@fachmedien.ch • Stellenvermittlung: Telefon 031 385 33 63, E-Mail: stellen@curaviva.ch, www.sozjobs.ch • Satz und Druck: AST & FISCHER AG, PreMedia und Druck, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern, Telefon: 031 963 11 11, Telefax: 031 963 11 10, Layout: Lea Hari • Abonnemente: Natascha Schoch, Telefon: 041 419 01 60, Telefax: 041 419 01 62, E-Mail: n.schoch@curaviva.ch • Bestellung von Einzelnummern: Telefon: 031 385 33 33, E-Mail: info@curaviva.ch • Bezugspreise 2012: Jahresabonnement Fr. 125.–, Einzelnummer Fr. 15.–, inkl. Porto und MwSt.; Ausland, inkl. Porto: Jahresabonnement Fr. 150.–, Einzelnummer keine Lieferung • Erscheinungsweise: 11x, monatlich, Juli/August Sommerausgabe • Auflage: Druckauflage 4000 Ex., WEMF/SW-Beglaubigung 2011: 2972 Ex. Total verkaufte Auflage 2875 Ex., Total Gratisauflage 97 Ex., Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vollständiger Quellenangabe und nach Absprache mit der Redaktion. ISSN 1663-6058

Glücksforscher Bruno S. Frey über die Voraussetzungen für die Lebenszufriedenheit

«Wer gesund altert, wird immer glücklicher»

Schweizerinnen und Schweizer zählen zu den glücklichsten Menschen auf der Welt. Genügend Geld, direkte Demokratie und Selbstlosigkeit sind die Schlüssel dazu. Im Alter aber wird Gesundheit immer wichtiger für das Glück, weiss der Ökonom und Glücksforscher Bruno S. Frey.

Interview: Beat Leuenberger

Ihre Forschung zeigt es immer wieder: In der Schweiz leben die glücklichsten Menschen. Allerdings sieht man es ihnen nicht unbedingt an auf der Strasse. Haben Sie eine Erklärung dafür?

Bruno S. Frey: Tatsächlich ist den Schweizerinnen und Schweizern das Glück weniger gut anzusehen als Menschen aus anderen Nationen. Indessen erscheinen mir die jungen Leute in unserem Land sehr frisch, fröhlich und glücklich. Und auch wenn ich ältere Leute auf Ausflügen beobachte, sehe ich lauter fröhliche Gesellschaften.

Warum nimmt die Schweiz eine Spitzenposition im Glücklichen ein?

Weil wir in einer guten Gesellschaft leben mit guten politischen Bedingungen.

Ihre Glücksforschung identifizierte die Schweiz vor ein paar Jahren als zweitglücklichste Nation hinter Dänemark. Im gerade veröffentlichten «World Happiness Report» finden sich Schweizerinnen und Schweizer noch an sechster Stelle. Sind wir weniger glücklich als früher?

Das glaube ich gar nicht.

Warum nicht?

Zum einen gibt es ganz unterschiedliche Befragungen, die unterschiedliche Ergebnisse hervorbringen. Und zum andern sind die Abstände zwischen den Nationen, die beim Glück ganz oben in der Rangliste stehen, sehr klein. Ich vermute, dass wir sogar noch glücklicher geworden sind in letzter Zeit. Denn die Arbeitslosigkeit hat in unserem Land Gott sei Dank nicht zugenommen. Auch haben wir eine geringe Jugendarbeitslosigkeit. Im Vergleich mit Ländern wie Frankreich und Spanien sind wir in einer geradezu hervorragenden wirtschaftlichen Lage. Das spiegelt sich auch in der Zufriedenheit der Leute wider.

Wo steht die Schweiz im Vergleich mit Deutschland, unserem nächsten Nachbarn?

Deutschland ist zurzeit wirtschaftlich in einem guten Zustand. Die Arbeitslosigkeit ist ebenfalls klein, das Wirtschaftswachstum einigermaßen gut. Ich nehme an, gegenüber Deutschland haben wir weder gewonnen noch verloren.

Mit Blick auf Ihre Forschung: Was ist Glück? Was macht die Menschen glücklich?

Das versuchen wir gar nicht allgemein zu definieren, sondern fragen die Leute direkt, wie sie sich fühlen. Es gibt eine sorgfältige Forschung, die zeigt, dass die Frage: «Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?» brauchbare Antworten liefert über das, was die meisten Leute mit Glücklichen identifizieren. Etwa:

Glückliche Leute lächeln mehr, haben weniger Probleme und weniger Konflikte am Arbeitsplatz. Sie gehen lieber zur Arbeit, sind optimistischer, haben mehr soziale Kontakte. Glückliche Leute sind für andere eben attraktiver. Ein anderes Indiz für die Zufriedenheit der Leute ist die Suizidrate. In den meisten Ländern begehen glückliche Menschen weniger Selbstmorde als unglückliche. Mit einer hohen Suizidrate ist die Schweiz ein

«Ich vermute, dass die Schweizerinnen und Schweizer glücklicher geworden sind in letzter Zeit.»

Mut zum Bungee-Jumping

« 2004 verdiente ich drei Franken pro Stunde. Jetzt acht Franken fünfzig. Dass ich durch meine Leistung reich geworden bin, macht mich glücklich. 2001 sprang ich im Prater in Wien mit einem Seil an den Füßen von einem 50 Meter hohen Turm. Dieser Bungee-Jumping-Sprung brauchte Mut. In der Luft federte ich auf und ab. Als ich unten war und sie mir das Gstättli abnahmen, rannte ich nachher im ganzen Prater herum, so glücklich fühlte ich mich. »



Sibylle Peter, 44,
Wohnheim Acherli, Bern

Foto: swe

bisschen eine Ausnahme. Aber in nordischen Ländern, in Finnland und Schweden, stimmt der Zusammenhang. Dort sind die Leute ziemlich glücklich und die Suizidrate ist tief.

Sie fanden noch andere Faktoren, die die Menschen zufrieden und glücklich machen: Mitbestimmung und direkte Demokratie. Welche Rollen spielen sie?

Mitbestimmung ist eine enorm wichtige Sache. In einer modernen Gesellschaft möchten die Leute mitreden. Allerdings:

Dazu gezwungen werden wollen sie nicht. Mitbestimmung soll in ihrer eigenen Kompetenz liegen. Der Staat muss lediglich die richtigen Instrumente zur Verfügung stellen. In der Schweiz haben wir Glück, weil wir direkte Volksabstimmungen kennen. Sind die Leute hierzulande unzufrieden, starten sie eine Initiative, die intensiv diskutiert und in den politischen Prozess eingebaut wird. In anderen Ländern wie Frankreich, Italien, weitgehend auch in Deutschland, müssen die Menschen auf die Strasse gehen, wenn sie ihre Unzufriedenheit kundtun wol-

>>

len. Es gibt einen Ausbruch, danach geht die Sache wieder unter. Ganz anders in der Schweiz. Hier regen wir uns zwar auch auf, wenn uns etwas nicht passt. Aber anschliessend gibt es einen politischen Prozess, der uns hilft, die Aufregung politisch zu steuern. Die Politiker müssen auf das Volk hören und Veränderungen durchführen.

Inwiefern trägt der gesellschaftliche Status zum Glück bei?

Im Sinn von Anerkennung ist er sehr wichtig. Und zwar: Anerkennung, die wir dank freiwilliger Arbeit bekommen oder wenn wir Geld spenden. Hier ist die Schweiz sehr gut aufgestellt im Vergleich zu vielen anderen Ländern. Die Schweizer spenden gern, und Freiwilligenarbeit ist bei uns weit verbreitet. Übrigens konnten wir beide kausalen Richtungen bestätigen: Glückliche Menschen spenden eher und leisten mehr Freiwilligenarbeit; umgekehrt machen solche Tätigkeiten aber auch glücklich, was für einen Ökonomen wie mich einigermaßen überraschend ist.

Macht also Geldgeben glücklicher als Geldnehmen?

Man muss schon auch Geld haben, um ein vernünftiges Leben führen zu können. Unsere Untersuchungen zeigen deutlich: Arme Leute sind nicht glücklich; sie sind dauernd mit finanziellen Problemen beschäftigt. Zwar sagt der Volksmund, die Reichen würden dauernd ans Geld denken. Das stimmt aber nicht. Es sind die Armen, die ans Geld denken müssen – eine äusserst unangenehme Situation. Um glücklich zu sein, braucht es ein gutes Einkommen.

Sind die Menschen also umso glücklicher, je mehr Geld sie zur Verfügung haben?

So einfach ist es nicht. Ganz wichtig ist, dass sie das Einkommen durch Arbeit erzielen, die sie schätzen, und dass sie es nicht von irgendwoher quasi nachgeschmissen bekommen. Einkommen durch eigene Leistung macht glücklich. Ist allerdings ein gewisses Niveau erreicht – meist dasjenige der Freunde und Bekannten –, nimmt das Glück mit noch mehr Einkommen nicht mehr stark zu.

Sie haben das Glück im Alter auch ohne Bezug zum Einkommen untersucht. Was sind Ihre Erkenntnisse?

Wir haben zwei Dinge herausgefunden: So lange die Menschen im Wesentlichen gesund altern, werden sie glücklicher, weil sie besser wissen, wie das Leben läuft. Sie werden ein bisschen altersweise und haben auch keine übertriebenen Erwartungen mehr. Krank sein dagegen macht unglücklich, das ist nicht wegzudiskutieren.

Heisst das, dass in Alters- und Pflegeheimen lauter unglückliche Menschen leben?

Keineswegs. Entscheidend ist die persönliche Einstellung zur Krankheit. Es gibt sogar Menschen, die ein Leiden positiv wenden können, dadurch einen Lebensgewinn erzielen und zufriedener werden. Einfach ist es sicher nicht, aber möglich.

Junge Menschen seien glücklich, wenn sie viele Freunde haben und wenig Konkurrenz, sagen Soziologen. Macht Wettbewerb also unglücklich?

Im Gegenteil: Als Ökonom sehe ich viele positive Aspekte im Wettbewerb. Er regt an, zu mehr zu gelangen, sich stärker einzusetzen. Dies ist wichtig zum Glücklichwerden. Wer etwas erreicht, kann stolz darauf sein. Dadurch steigt die Lebenszufriedenheit.

Unsere Fachzeitschrift hat im Mai darüber berichtet, dass vor allem zwei Faktoren Menschen in Pflegeberufen immer wieder ins Burnout treiben: grosse Arbeitsbelastung bei geringer Möglichkeit, die Arbeit mitzugestalten. Was würden Sie dem Management von

Heimen und Institutionen raten?

Ganz eindeutig: Ich würde den einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viel mehr Entscheidungsspielraum geben. Natürlich braucht es die grossen Leitlinien. Sie festzulegen, ist Aufgabe des Managements. Aber innerhalb der Leitlinien braucht es möglichst viel Freiraum. Denn die Leute, die in diesen Berufen arbeiten, sind ja hoch qualifiziert und fähig, selbständige Arbeit zu leisten. Darauf können die Vorgesetzten vertrauen. Die Leute, die in der Schweiz beschäftigt sind, haben eine professionelle Berufsauffassung. Diese sollten die Verantwortlichen stärken. Dass allzu viele Vorschriften zu Burnout und, um von meinem Gebiet zu sprechen, zu Unzufriedenheit führen, verstehe ich gut.

Häufig ist Altruismus ein Motiv, einen Pflegeberuf zu ergreifen. Macht eine aufopfernde Lebenseinstellung glücklich?

Interessanterweise sind Materialisten, die nur für sich schauen, tatsächlich weniger glücklich als Menschen mit ideellen Vorstellungen und Idealen. Eigentlich ein erfreuliches Ergebnis unserer Forschung, gerade, wenn man an raffgierige Banker denkt: Sie erreichen Glück nicht gleich gut wie diejenigen, die mehr Abstand vom Materiellen haben. Sich über Hilfe für andere zu freuen, ist keine schlechte Art, glücklich zu werden. Wohlverstanden: Ich sage das als Ökonom, nicht als Theologe. Es entspricht einem Ergebnis unserer Untersuchungen.

Wie weit bestimmt das Erbgut die Fähigkeit, Glück zu empfinden?

Aufgrund von Untersuchungen vermuten die Biogenetiker, dass zwischen 40 und 60 Prozent durch die Gene bestimmt ist. Wir alle kennen ja die Leute, die ihrer Natur entsprechend wenig glücklich sind und dazu neigen, alles, was ihnen im Leben begegnet, negativ zu deuten. Und wir kennen andere, die selbst schwere Schicksalsschläge ins Positive wenden können und glücklich und zufrieden bleiben. Ein einfaches Beispiel: Einen Beinbruch empfindet der «genetisch unglückliche» Mensch als Katastrophe; der «genetisch glückliche» dagegen ist froh, dass er nicht beide Beine gebrochen hat.

Jeder Mensch kommt mit einer bestimmten genetischen Ausstattung zur Welt und trifft unterschiedliche Lebensumstände an. Wie wichtig sind diese für das Glücklichein?

«In der Schweiz haben wir Glück, weil wir direkte Volksabstimmungen kennen.»

«Wer etwas erreicht, kann stolz darauf sein. Dadurch steigt die Lebenszufriedenheit.»

Ganz wichtig. Wir haben viele Möglichkeiten, aus der genetischen Vorbestimmung herauszuwachsen, gerade auch in Bezug auf das Glück. Wir können trainieren, glücklicher zu leben, etwa, das Glas nicht halb leer, sondern halb voll zu sehen, nicht das Negative, das Schlechte zu betonen, sondern das Erfreuliche, das Positive.

Sind gläubige Menschen glücklicher als Ungläubige?

Ja, das hat die Glücksforschung gut untersucht. Und zwar hat sie Leute verglichen mit den gleichen Rahmenbedingungen – gleiches Einkommen, gleicher Familienstand, gleiches Alter – und festgestellt, dass gläubige Menschen zufriedener sind mit ihrem Leben als ungläubige. Auch diese Erkenntnis ist für Ökonomen total überraschend. Doch religiöse Menschen haben zwei Vorteile: Wenn sie einen Schicksalsschlag erleiden, können sie auf göttliche Hilfe bauen. Und sie treffen in der Kirche auf andere Leute. Soziale Kontakte aber sind etwas enorm Wichtiges für das Glück.

Im kleinen Himalayastaat Bhutan ist nicht das Bruttoinlandprodukt der alleinige Indikator für den Wohlstand, sondern das Bruttonationalglück. Die Wirtschaftsleistung tritt in den Hintergrund zugunsten anderer Werte wie Gerechtigkeit, Umweltschutz, Bildung, Gemeinschaftssinn, gute Regierungsführung. Kann Bhutan ein Vorbild sein für uns?

Nein. Ich habe Bhutan besucht – ein wunderschönes Land. Aber man muss auch die Schattenseiten sehen: Bhutan ist ein autoritärer Staat, in dem der König sagt, was passiert. Etwa liess er ziemlich rücksichtslos die Nepalesen aus dem Land werfen, weil sie einer anderen Ethnie angehören. Ich will nicht sagen, dass die ganze Politik in Bhutan schlecht ist. Doch man darf sie

auch nicht idealisieren. In der Schweiz haben wir ganz andere Probleme.

«Mit Freunden einen Abend ohne Gehetze zu verbringen, stimmt einen glücklich.»

Welche?

Das Pendeln beispielsweise ist doch für uns ein Riesenproblem. Die meisten Leute leben nicht mehr dort, wo sie arbeiten. Und wir wissen, durch unsere Untersuchungen: Pendeln macht nicht glücklich, obwohl es viele Leute nicht wahrhaben wollen. Oder die Zersiedelung der Landschaft. In der Schweiz sieht man kaum

noch offene Flächen. Ich finde, wir sollten viel konzentrierter bauen, möglicherweise auch ein bisschen mehr in die Höhe.

Denken Sie, dass die Zersiedelung auch etwas mit der Lebenszufriedenheit zu tun hat?

Gewiss. In Siedlungen, wo Arbeit und Wohnen weniger getrennt sind, wo es Gemeinschaftsräume gibt, in denen sich die Leute zu Tanzkursen, Kochkursen, Festen, Kinderanlässen treffen, wäre die Zufriedenheit grösser.

Mit Hilfe empirischer Untersuchungen fanden Sie heraus, dass Künstler die glücklicheren Menschen sind, obwohl sie wenig verdienen. Haben Sie eine Erklärung dafür?

Das ist wirklich erstaunlich. Man könnte ja denken, Künstler seien eher unzufrieden mit der Welt und brächten deshalb grosse Werke hervor. Aber wir fanden in der Tat, dass Künstler glücklicher sind im Vergleich zu Menschen in anderen Berufen, vor allem, wenn sie in grossen Firmen und Organisationen arbeiten. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die künstlerische Tätigkeit selbst gewählt ist und Künstler grosse Autonomie haben. Zwar verdienen sie im Durchschnitt weniger Geld, einige Künstler sind sogar arm, aber sie können ihr Leben selber

>>

Fussball macht mich glücklich

« Wenn ich Fussball spiele, bin ich richtig glücklich. Es kommt mir gar nicht so sehr darauf an, dass wir gewinnen. Es ist einfach schön, zusammen zu spielen, mit guten Kollegen zusammen zu sein. Nach einem Match bin ich müde. Aber es ist schön, nach einem Fussballspiel müde zu sein. Ja, es ist eigentlich das schönste Gefühl, das ich kenne: müde zu sein nach einem Fussballspiel. Das macht mich glücklich. »



Michael Bah, 10,
Kinderheim Klösterli, Wettingen AG

Foto: ut

gestalten. Das ist ein grosser Glücksfaktor. Auch selbständig Tätige sind glücklicher als Angestellte, obwohl die Selbständigen häufig mehr arbeiten und weniger verdienen.

Apropos Kunst: Gibt es für Sie ein Kunstwerk, das Glück in seiner ganzen Fülle zum Ausdruck bringt?

Lassen Sie mich überlegen. Die Sonnenblumen von Vincent Van Gogh. Ja, dieses Gemälde macht mich glücklich. Hell, strahlend, kräftig – und trotzdem nicht verkitscht.

Sind Sie selbst glücklich?

Ich bin sogar sehr glücklich. Auf einer Skala von null, was bedeuten würde, ganz unglücklich und unzufrieden mit dem Leben, bis zehn, ganz glücklich und zufrieden, bin ich durchaus bei neun.

Das ist schön. Worauf führen Sie dies zurück?

Ich habe einen sehr angenehmen, für mich idealen Beruf, nämlich Forscher und Dozent, kann also einen grossen Teil meines Arbeitslebens so einrichten, wie ich möchte. Diese Autonomie ist ausserordentlich wichtig für die Zufriedenheit. Das zeigt sich bei allen unseren Untersuchungen.

Wie wichtig ist die private Situation für das Glück?

Gute Familienverhältnisse sind äusserst wichtig. Daneben sollte man viele und gute Freunde haben. Das bedeutet aber auch, dass man sich für sie Zeit nimmt. Mit Freunden einen Abend ohne Gehetze zu verbringen, stimmt einen glücklich. Dies habe ich aus meiner Forschung gelernt und mein Leben ein bisschen

in diese Richtung verändert. Früher dachte ich, ich hätte keine Zeit, weil ich ja forschen müsse, möglichst viel lesen und schreiben.

Gibt es etwas Wichtigeres im Leben als Glück?

Glück möchte ich nicht als einziges Lebensziel verabsolutieren. Loyalität zu anderen Menschen, vielleicht auch zu Organisationen, halte ich ebenfalls für sehr wichtig. Und für viele Leute sind religiöse Ziele von grosser Bedeutung. Die Suche nach Gott. ●



Zur Person: Der Schweizer Wirtschaftswissenschaftler Bruno S. Frey wurde 1941 in Basel geboren. Er gilt als einer der Pioniere der ökonomischen Glücksforschung. Nach dem Doktorat an der Universität Basel setzte Frey seine Studien fort an den Universitäten Cambridge, Pennsylvania und Stanford. Seit 1977 und noch bis Ende Juli 2012 ist er ordentlicher Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Zürich. 2010 ernannte ihn die University of Warwick (England) zum «Distinguished Professor of Behavioural Science» an der Warwick Business School. Dort wird er seine Lehr- und Forschertätigkeit weiterführen. Freys Forschungsschwerpunkt sind die Anwendung der Ökonomie auf neue Bereiche (Politik, Kunst, Geschichte, Terrorismus und Krieg, Familie) und die Verhaltensökonomie. Bruno S. Frey war einer der ersten Forscher, der die ökonomische Analyse auf das Phänomen des Glücks anwandte.



Melanie Himsel, 12,
Schifferkinderheim, Basel

Foto: leu

Leichtathletin oder Kinderärztin

« Im letzten Winter gingen wir mit der Schule ins Skilager. Zum ersten Mal in meinem Leben fuhr ich Ski. Ich war so glücklich. Glücksmomente erlebe ich auch, wenn ich auf der Querflöte ein Stück gut spielen kann. Und glücklich war ich in den Ferien in Tunesien. Am Morgen stand ich auf, ging ein paar wenige Schritte und machte einen Sprung ins warme Wasser des Swimmingpools. Eines meiner Lieblingsfächer in der Schule ist Sport. Ich möchte einmal Leichtathletin werden. Oder Kinderärztin. Das würde mich glücklich machen. »

Bethesda zeichnet sich aus durch eine lange Geschichte des sozialdiakonischen Engagements für Menschen in aussergewöhnlichen Situationen ihres Lebens. Als Unternehmensgruppe engagiert sich die Stiftung in Spitaldienstleistungen mit dem erfolgreichen Bethesda Spital Basel, in Einrichtungen wie der Bethesda Pflegeresidenz Küsnacht/ZH sowie im Bildungswesen. Bethesda entwickelt seine Tätigkeit im strategischen Geschäftsfeld «**Betreuung und Pflege im Alter**» entschlossen weiter mit dem Ziel, die Anzahl der regional gut verankerten Alters- und Pflegezentren auszubauen. Die «**Bethesda Alterszentren AG**» wird die erste schweizweit in diesem Marktsegment tätige Unternehmensgruppe mit gemeinnütziger Ausrichtung sein. Für die neu geschaffene Position suchen wir eine an christlichen Werten orientierte Führungspersönlichkeit als

Direktor/in

Bethesda Alterszentren AG

Administrativer Sitz im Mittelland

Sie führen das Unternehmen operativ und zielorientiert in einem sich im Aufbruch befindenden Strategischen Geschäftsfeld Betreuung und Pflege im Alter. In der ersten Phase bauen Sie eine effiziente Organisation auf, akquirieren Alters- und Pflegezentren und sind um den optimalen Einsatz aller Ressourcen besorgt. Sie handeln im Rahmen von Leitbild und Strategie. Als Persönlichkeit aus dem Umfeld der Altersarbeit und idealerweise eigenem schweizweiten Netzwerk fällt es Ihnen leicht, die richtigen Schlüsse für die Zukunft der Unternehmung zu ziehen. Wir suchen eine Persönlichkeit mit Erfahrung im Aufbau und in der mehrjährigen Führung einer grösseren Unternehmung im Gesundheitswesen oder einem ähnlichen Bereich mit betriebswirtschaftlicher, juristischer oder gleichwertiger Ausbildung (Uni/FH) sowie relevanter Weiterbildung. Ihrem Auftrag, dem Bethesda und seinen Werten fühlen Sie sich persönlich verpflichtet und prägen die Kultur integrativ und zielstrebig massgeblich mit. Als vorwärtstreibende, sozialkompetente Führungskraft verstehen Sie es, Teamgeist mit Durchsetzungsvermögen zu kombinieren. Sie kommunizieren gewandt auf allen Stufen und verhandeln geschickt sowie fair. Wir anvertrauen Ihnen die Führung einer aufzubauenden Unternehmung in einem attraktiven Arbeitsumfeld und bieten Ihnen moderne Managementhilfsmittel und angemessene Kompetenzen. Sie werden gefordert und können sich verwirklichen. Wir freuen uns auf Ihre Reaktion!

Vielen Dank für Ihre Bewerbung via www.mercuriurval.ch. Bei Ihrer Bewerbung per E-Mail an basel.ch@mercuriurval.com bitten wir Sie die Ref. Nr. **CH-MUBS-000602/388** zu vermerken. Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen unter **061 367 67 67**. Mercuri Urval mit Sitz in Zürich, Nyon, Basel, Bern und Luzern sowie weltweit über 70 Niederlassungen.

Board & Executive

Mercuri Urval

PERSONALBERATUNG

WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT

Personalvermittlung

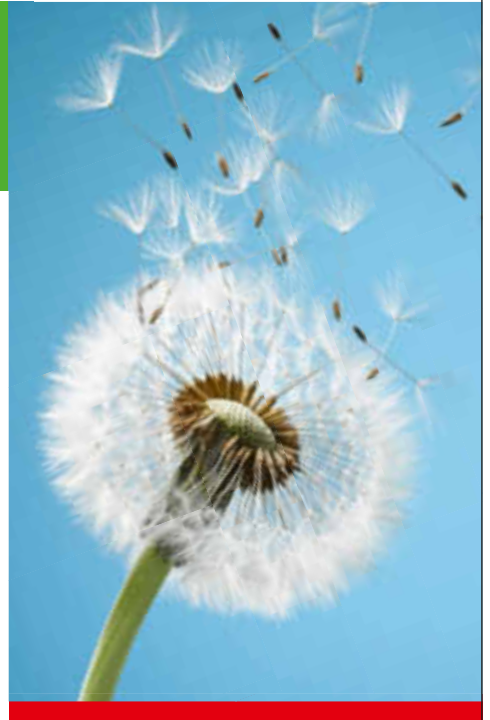
Kompetente Rekrutierung für Heime und Vermittlung von Kader- und Fachpersonal

Expertenpool

Kurzfristig abrufbare und massgeschneiderte Unterstützung für Personal- und Fachfragen in Heimen

sozjobs.ch

Der Online-Stellenmarkt für den sozialen Bereich und Gesundheitsberufe



www.personalberatung.curaviva.ch

Modulare Lehrgänge Pflege&Betreuung: Spitäler – Heime – Spitex

- Tagesverantwortung in Langzeitinstitutionen
- Gerontopsychiatrie
- Gerontologie
- Haushelferinnen in der Spitex
- Wiedereinstieg/Refresher Pflege
- Pflege mit verschiedenen Schwerpunkten:
Akute Pflege, Case Management in der Pflege,
Pflege chronisch kranker Menschen, Geriatrische
Pflege, Pflege von Menschen mit Demenz,
Palliative Pflege, Komplementärmedizinische
Pflege, Kinaesthetics in der Pflege, Gerontologie

Persönliche Beratung: Tel. +41 (0)62 837 58 39

www.careum-weiterbildung.ch

–
Mühlemattstrasse 42
CH-5001 Aarau
Tel. +41 (0)62 837 58 58
info@careum-weiterbildung.ch

Vom Versuch, das Glück zu messen

Die Schweiz ist das sechstglücklichste Land der Welt. In der Schweiz fühlen sich die Menschen zwischen 30 und 50 Jahren am unglücklichsten. Dies lässt sich den neusten Erhebungen entnehmen. Die Glücksstatistik boomt.

Von Susanne Wenger

Am glücklichsten weltweit sind die Däninnen und Dänen, am unglücklichsten die Menschen im afrikanischen Togo. Dies besagt der erste «World Happiness Report», den die Uno Anfang April publiziert hat. Nach allen Regeln der Statistik-Kunst haben Wissenschaftler des Earth Institutes der Universität Columbia im Auftrag der Vereinten Nationen das Glück weltweit vermessen. Sie erfassten zum einen äussere Faktoren wie Einkommen, Arbeit, Gemeinschaft, Regierungsführung, Werte und Religion. Zum anderen berücksichtigten die Statistiker persönliche Einflussfaktoren wie die körperliche und psychische Gesundheit, die Familiensituation, das Erziehungs- und Bildungslevel sowie das Geschlecht und das Alter. Dies alles setzten sie in Bezug zur subjektiven Lebenszufriedenheit der Menschen.

Demnach sind die glücklichsten Staaten alle in Nordeuropa zu finden: Auf Dänemark an der Spitze folgen Finnland, Norwegen und die Niederlande. Und das Weltunglück konzentriert sich auf die afrikanischen Länder südlich der Sahara: Vor Schlusslicht Togo liegen Benin, die Zentralafrikanische Republik und Sierra Leone.

Rentner über 65 am zufriedensten

Erwartungsgemäss rangiert die reiche Schweiz in der globalen Glücksstatistik weit oben. Genauer: auf Platz 6, kurz nach Kanada, kurz vor Schweden. Doch übers Ganze gesehen, geht die Gleichung «wohlhabendes Land = glückliches Land» nicht auf, wie die Report-Autoren um Jeffrey Sachs betonen. Zwar fördert Wirtschaftswachstum tendenziell tatsächlich das Wohlbefinden der Menschen, doch der Reichtum ist nicht der entscheidende Punkt. Persönliche Freiheiten, starke soziale Netze und das Fehlen von Korruption erklären die Unterschiede zwischen den glücklichsten und den unglücklichsten Ländern der Welt stärker als das Geld. Auf der individuellen Ebene prägen gute Gesundheit (auch psychisch), verlässliche Beziehungen, Arbeitsplatzsicherheit und stabile Familienverhältnisse das Glücksempfinden am nachhaltigsten. Im Durchschnitt übrigens, so die tröstliche Berechnung im Uno-Report, «ist die Welt in den

vergangenen 30 Jahren ein wenig glücklicher geworden». Vom Alter her sind weltweit Menschen im mittleren Alter am wenigsten glücklich. Das ist in der Schweiz nicht anders, wie das Bundesamt für Statistik (BFS) in einer Ende 2011 publizierten Erhebung feststellte. Im Jahr 2010 waren in unserem Land die Rentner über 65 am glücklichsten: Mehr als 80 Prozent gaben in dieser Altersgruppe einen hohen Zufriedenheitswert an. Ähnlich hohe Werte finden sich auch bei den 16- und 17-Jährigen. Allerdings, so das BFS, lassen sich zu den Jugendlichen keine schlüssigen Angaben machen, weil die Zufriedenheit der unter 16-Jährigen nicht erhoben wird. Am tiefsten sind die Zufriedenheitswerte bei den 25- bis 49-Jährigen, in anforderungsreichen und durch Beruf und Familie stark belasteten Lebensphasen also. Alles in allem zeigen sich drei Viertel der Schweizer Bevölkerung «sehr zufrieden» mit ihrem Leben. Ein gedeihliches gesellschaftliches Zusammenleben, das Arbeitsklima und persönliche Beziehungen begünstigen das Glück, Armut, kleine Budgets, Einsamkeit und Alleinleben behindern es.

Repräsentative nationale Erhebungen über die Lebenszufriedenheit von Menschen in Heimen gibt es nicht. Indirekte Aussagen erlaubt eine 2010 publizierte Erhebung des BFS zum Gesundheitszustand betagter Menschen in Alters- und Pflegeheimen. Mehr als drei Viertel dieser Betagten hatten seit mindestens einem halben Jahr ein Gesundheitsproblem. Fast 70 Prozent waren bei Alltagstätigkeiten wie Essen, Ankleiden und Toilettenbenützung stark eingeschränkt. 40 Prozent hatten Demenz, 26 Prozent eine Depression. Weniger als die Hälfte der betagten Heimbewohnenden, rund 43 Prozent, erhielten mindestens einmal pro Woche Besuch von Angehörigen.

Dass es weltweit immer mehr Erhebungen zu Lebenszufriedenheit und Glück gibt, ist nicht nur auf den Arbeitseifer der Statistiker zurückzuführen. Das Bedürfnis von Gesellschaft, Wirtschaft und Staat nach solchen Informationen ist gewachsen. Traditionell misst das Bruttoinlandprodukt – also die wirtschaftliche Leistung – den Wohlstand eines Landes. Doch das reicht in einer komplexen und vernetzten Welt nicht mehr aus, wie BFS-Direktor Jürg Marti sagt. Es brauche zusätzliche Indikatoren, wie den sozialen und ökologischen Fortschritt. Eine nationale Glücksgrösse wie in Bhutan (siehe Seite 41) strebt die Schweiz jedoch nicht an. ●

Quellen: The Earth Institute, Columbia University: First World Happiness Report. Bundesamt für Statistik: Erhebung über die Einkommen und Lebensbedingungen (SILC); Erhebung zum Gesundheitszustand von betagten Personen in Institutionen.

Weniger als die Hälfte der betagten Heimbewohner erhält einmal pro Woche Besuch.

Von der griechischen Antike bis in die Neuzeit fragt die Philosophie: Was ist Glück?

Glück ist nicht gleich Glück

Seit Jahrhunderten suchen die Philosophen nach einer gültigen Formel für das Glück. Und sie versuchen herauszufinden, was der Mensch selbst beitragen kann, dass er in seinem Leben glücklich ist.

Von Klaus Petrus

Ist überhaupt die Philosophie für das Glück zuständig? Man könnte es meinen. Seit über 2000 Jahren befasst sie sich mit den Fragen «Was ist eigentlich Glück?» und «Wie können wir Glück erlangen?»

Dabei haben die Philosophen seit jeher einen ganz bestimmten Sinn von Glück im Auge. Nicht um «fortuna» geht es ihnen, um jenes Glück also, das uns – wie bei einem Lottogewinn – einfach anspringt, unverhofft und unverdient. Das Glück, das die Philosophie untersucht, ist vielmehr eines, für das wir selbst massgeblich verantwortlich sind: die «felicitas» oder «beatitudo».

Dass wir unseres Glückes Schmied sind, steckt hinter dieser Idee von einem rundum gelungenen, glücklichen Leben. Solches Glück verdankt sich weder dem Zufall, noch ist es von kurzer Dauer. Nicht bloss Glück haben, vielmehr glücklich sein: Das ist kein flüchtiges Gefühl, sondern das Resultat einer Anstrengung über das Hier und Jetzt hinaus.

Das Glück der Philosophie fällt uns also nicht in den Schoss, es muss verdient sein. Das jedenfalls war die Überzeugung der alten Griechen. Aristoteles, einer der ersten Grundlagenforscher in Sachen Glück, fand: Ein wahrhaft glückliches Leben kann nur führen, wer Tugend besitzt! Das ist alles andere als einfach: Weisheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Besonnenheit, Grosszügigkeit, Liebe – das ist bloss ein kleiner Katalog

von Tugenden, die wir ausbilden und leben müssen, um einen sittlichen Charakter zu erlangen. Erst dann sind wir in der Lage, wahrhaft glücklich zu sein.

Das Glück zwischen Sittlichkeit und Lust

Von Genuss, Lust oder Begierde ist hier, das fällt sofort auf, nicht die Rede. In der Tat meinten einige Philosophen in Aristoteles' Nachfolge, Lust sei mit einem glücklichen Leben unvereinbar, da sie dem Streben nach Weisheit zuwiderlaufe: «Die Lust ist ein unvernünftiges Verlangen», sagte der Stoiker Zenon von Kition (336–262 v. Chr.). Und auch für Seneca (ca. 1–65 n. Chr.) stand fest: «Wer vernünftig ist, ist massvoll; wer massvoll ist, ist besonnen; wer besonnen ist, ist ohne Kummer; und wer ohne Kummer ist, ist glücklich. Also ist, wer vernünftig ist, auch glücklich.»

Ganz anders der Sokrates-Schüler Aristippos von Kyrene (ca. 435–ca. 355 v. Chr.). Er gilt als Begründer des Hedonismus (hedoné, gr.: Lust) und brachte seine Lehre auf die schlichte Formel: Glück = Lust. Wobei sich Aristippos vorab für die sinnlichen

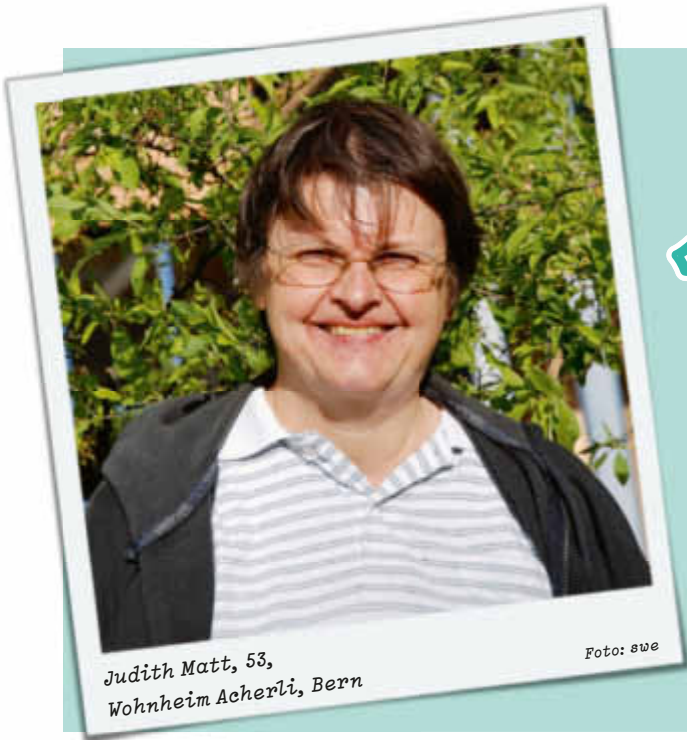
Lüste begeisterte. Das unterschied ihn von Epikur (um 341–271 v. Chr.), dem wohl bekanntesten Glücksphilosophen der Antike. Für diesen waren die geistigen Freuden von höherem Wert als die körperlichen (obgleich er ihnen keineswegs abgeneigt war). Zudem ging es Epikur eher ums Freisein von körperlichen und seelischen Schmerzen als um Lustgewinn um jeden Preis. Ohnehin stellte Epikur immerzu das Mass ins Zentrum: Lust führt zu Glück, gewiss – aber nur dann, wenn sie domestiziert und kontrolliert wird.

**Ist Glück auch Lust?
Für Epikur waren die
geistigen Freuden
von höherem Wert
als die körperlichen.**

Unermesslich messbares Glück

Lust und Freude sind dem Glück förderlich, Schmerz und Leid dagegen können ins Unglück führen. Auch für die Denker der

Vom Glück, Neues zu lernen



Judith Matt, 53,
Wohnheim Acherli, Bern

Foto: sve

« Dass ich als Kind die Schule fertig machen durfte, war der glücklichste Moment in meinem Leben. Ich wollte unbedingt die Schule fertig machen, damit ich nachher etwas anderes anfangen konnte. Es macht mich glücklich, Neues zu lernen. Nach der Schule ging ich zwei Jahre in eine Haushaltungsschule, 1977 bis 1979. Das Kochen war das Schönste an der Haushaltungsschule. Das Schwierigste beim Kochen dünkt mich, ein Ei zu trennen. Ich habe immer Angst, ich mache die Schale kaputt. Ein Ei zu trennen, das möchte ich noch lernen. »

Neuzeit hatte diese Idee viel für sich. Der britische Philosoph und Jurist Jeremy Bentham (1748–1832) entwickelte daraus einen regelrechten «Lust-Kalkül»: Je mehr Lust wir durch unser Tun erleben, desto nützlicher ist das für uns. Und was für uns nützlich ist, das macht uns glücklich!

Es mag seltsam anmuten, das Glück am Nutzen zu messen. Als wäre Glück eine quantitative Angelegenheit, die sich in Einheiten zerlegen lässt. Aber kann man denn überhaupt mehr oder weniger glücklich sein? Oder ist Glück nicht eher eine Sache von Entweder-Oder? Ist nicht mitunter von «unermesslichem», ja sogar von «unendlichem» Glück die Rede?

Für Bentham und andere Utilitaristen (utilis, lat.: nützlich) kommt es in erster Linie auf die Konsequenzen unseres Handelns an; sie sind es, die in ethischer Hinsicht zählen. Haben unsere Handlungen das grösstmögliche Glück für die grösstmögliche Anzahl Menschen zur Folge, dann haben wir etwas moralisch Wertvolles getan. Welche Komponenten zu dieser Art von Glücksanhäufung beitragen, ist nicht von vornherein festgelegt.

In der Soziologie und Ökonomie beschäftigt sich inzwischen eine ganze Wissenschaft mit derlei Faktoren, das Spektrum reicht von Geld, Sex über Sport bis hin zum Autofahren. Die Resultate werden sorgfältig ausgewertet und in die «Glücks-Datenbank» der Universität Rotterdam oder in den britischen «Happy Planet Index» eingetragen.

Glück in Portionen

Kein Wunder also, dass sich unser Glück auf die Kommastelle genau erfassen lässt. So hat ein Zürcher Ökonom herausgefunden, dass auf einer Skala von 1 bis 10 die Schweizer Bevölkerung mit 8,2 Punkten zu den «Allerglücklichsten» gehört. Vielleicht unterscheidet genau dieses das heutige Sinnieren über

Glück von demjenigen der antiken Philosophen: Glück lässt sich nicht anhand eines objektiven, festumrissenen Katalogs von «Glücksgütern» (wie Tugend, Weisheit oder Begierde) bestimmen. Vielmehr ist Glück eine spezielle Art des subjektiven Wohlergehens, das auch in Abstufungen, ja sogar in Portionen erlebbar ist.

Seid (nicht) glücklich!

Was der Philosophie hingegen schon immer suspekt war und bis heute geblieben ist: die Aufforderung, glücklich zu sein. Der Imperativ «Seid glücklich!» mag Ausdruck eines Wunsches sein. Ein normativer Befehl im Sinne von «Du sollst nach dem Glück streben!» kann es aber nicht geben, denn seit jeher halten Menschen – als Menschen, die sie sind – nach dem Glück Aus-

schau. Ebenso wenig gibt es ein Recht auf Glück. Dazu müsste der Mensch die Macht haben, für Glück zu garantieren. Jedenfalls bis anhin ist das aber eher eine Glückssache.

Hingegen haben wir die Pflicht, niemanden in seinem Streben nach dem Glück zu behindern. Denn wir können nicht anders: Wir wollen alle glücklich sein. Das sei zwar, wie Arthur Schopenhauer (1788–1860) meinte, der grosse, «angeborene Irrtum» des Menschen. Doch wer möchte nicht wenigstens einmal im Leben – und dann: für immer! – ein Hans im Glück sein? Schopenhauer bleibt skeptisch: «Im Schlaraffenland würden die Menschen vor langer Weile sterben oder sich aufhängen.» Ist es am Ende unser Glück, dass wir nicht in einem Schlaraffenland leben? ●

Heute gehen die Denker davon aus, dass es Glück in Abstufungen und in Portionen gibt.

schau. Ebenso wenig gibt es ein Recht auf Glück. Dazu müsste der Mensch die Macht haben, für Glück zu garantieren. Jedenfalls bis anhin ist das aber eher eine Glückssache. Hingegen haben wir die Pflicht, niemanden in seinem Streben nach dem Glück zu behindern. Denn wir können nicht anders: Wir wollen alle glücklich sein. Das sei zwar, wie Arthur Schopenhauer (1788–1860) meinte, der grosse, «angeborene Irrtum» des Menschen. Doch wer möchte nicht wenigstens einmal im Leben – und dann: für immer! – ein Hans im Glück sein? Schopenhauer bleibt skeptisch: «Im Schlaraffenland würden die Menschen vor langer Weile sterben oder sich aufhängen.» Ist es am Ende unser Glück, dass wir nicht in einem Schlaraffenland leben? ●

Zum Autor: Klaus Petrus lehrt und forscht an der Universität Bern mit Schwerpunkten in Sprachphilosophie, Philosophie der Neuzeit und Tierethik. Kontakt: petrus@philo.unibe.ch.

felixplatterspital

Leidenschaft fürs Leben

Umgang mit Demenzbetroffenen Zertifikatskurs

In diesem Kurs lernen Sie an alltäglichen Pflege- und Therapiesituationen, wie mit Menschen mit Demenz individuell und adäquat zusammengearbeitet werden kann.

Adressaten: dipl. Pflegepersonal, medizinisch-therapeutisches Personal

Inhalt: Kursinhalte und Lehrgangskonzept stehen unter www.felixplatterspital.ch als Download zur Verfügung.

Kursort: Felix Platter-Spital, Basel

Kursbeginn: 27. August 2012

Kosten: CHF 5200.-

Anmeldung: weiterbildung@fps-basel.ch

Auskunft: marcel.moesch@fps-basel.ch

Einfach komfortabel ..

Der Clematis erfüllt alle Anforderungen an einen Pflegerollstuhl und noch mehr...

Nur beim Preis ist er knauserig!



Beachten Sie auch unsere Aktionen unter www.gloorrehab.ch

Verlangen Sie ein Exemplar **kostenlos und unverbindlich** zur Probe!

Neu ist der Clematis mit Arbeitstisch, Seitenpelotten und winkelverstellbaren Fussplatten ausgerüstet.

Natürlich zum gleichen Preis!

Gloor Rehabilitation & Co AG

Mattenweg 5 CH - 4458 Eptingen

Tel. 062 299 00 50 Fax 062 299 00 53

www.gloorrehab.ch mail@gloorrehab.ch

Lucerne University of Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE LUZERN

Soziale Arbeit
Wirtschaft

Master of Advanced Studies

MAS Alter und Gesellschaft

Der demografische Wandel betrifft uns alle. Stellen Sie die richtigen Fragen und entwickeln Sie Antworten zusammen mit Fachpersonen aus Politik, Wirtschaft und gesellschaftlichen Institutionen. Innovativ, interdisziplinär, individuell.

Besuchen Sie das gesamte MAS-Programm oder absolvieren Sie das dazugehörige CAS-Programm **CAS Planung und Alter** und erarbeiten Sie zukunftsweisende Strategien für den Altersbereich.

Start: November 2012

Info-Veranstaltungen: 19. Juni und 21. August 2012

Weitere Informationen unter www.hslu.ch/m140 und bei Ute Andree, T +41 41 367 48 64, ute.andree@hslu.ch

Immer aktuell informiert: www.hslu.ch/newsletter-sozialarbeit

FH Zentralschweiz

CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

Bildung bringt Sie weiter!

Neue Weiterbildungsangebote für die Betreuung und Pflege von erwachsenen Menschen mit einer Behinderung:

Demenzkranke behinderte Menschen betreuen

- Inhalte**
- Einschätzung der Demenzerkrankung, Hilfsmittel
 - Kommunikationsregeln im Umgang mit behinderten demenzkranken Menschen
 - Pflege- und Betreuungskonzepte,

Daten/Ort 27./28. Sept., 30./31. Okt. 2012 (4 Tage), Luzern

Palliative Care für erwachsene Menschen mit Behinderung

- Inhalte**
- Reflexion der persönlichen Haltung
 - Wahrnehmen von Bedürfnissen
 - Palliative Interventionen
 - Pflege- und Betreuungskonzepte

Daten/Ort 27./28. Nov. 2012, Luzern

Anmeldung unter

www.weiterbildung.curaviva.ch/sozialpaedagogik

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern
Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch

Resilienz – Widerstandsfähigkeit in Krisen

Die Kunst, die Opferrolle zu verlassen

Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz körperlicher und seelischer Verletzungen und trotz schwieriger Lebensumstände positiv zu entwickeln. Resilienz lässt zwar auf ein besseres Leben hoffen. Eine Patentlösung ist sie aber nicht.

Von Anne-Marie Nicole

Die Berichte über leidvolle Lebenswege nehmen in den Regalen der Buchläden immer mehr Platz ein, und Fernsehsendungen mit Erfahrungsberichten von durchlebten Tragödien werden immer häufiger. Auch wenn diese Tendenz zur Medialisierung des Privatlebens eine Modeerscheinung ist, kann das Schreiben oder Erzählen doch eine echte therapeutische Wirkung entfalten, indem es Menschen hilft, nach einem belastenden Ereignis auf Distanz zu gehen und sich neu aufzubauen. Die repräsentativste unter den resilienten Persönlichkeiten ist sicherlich Martin Gray, der im Schreiben die Kraft für den Kampf gegen die Krise geschöpft hat. Im 1971 erschienenen autobiografischen Buch mit dem Titel «Au nom de tous les miens» («Im Namen der Meinigen»), das Millionen gelesen haben, erzählt er vom Verschwinden seiner Eltern und seiner beiden Brüder in den Konzentrationslagern der Nationalsozialisten und vom Verlust seiner Ehefrau und seiner vier Kinder, die 1970 in einem Brand ihres Hauses in Südfrankreich ums Leben kamen. In einem weiteren Werk, «Vivre debout» (etwa: «Aufrecht leben»), das er zwanzig Jahre später schrieb, erzählt er, wie es möglich ist, in sich selbst die Kraft zu schöpfen, weiterhin aufrecht zu leben, auch wenn alles um einen herum zusammenbricht. Denn es stellt sich ja diese Frage: Wie kann man erklären, dass bestimmte Personen die schlimmsten

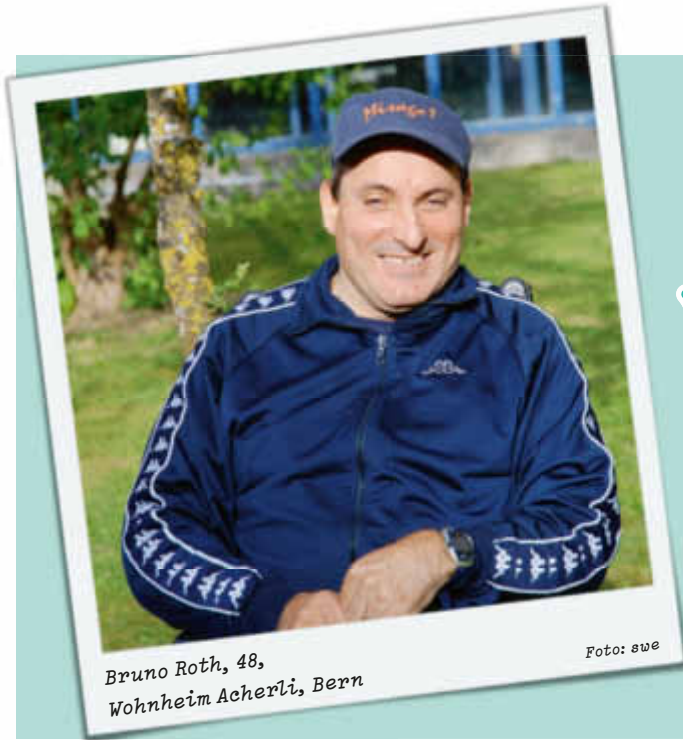
Resilienz ermöglicht den Menschen, nicht auf Dauer in negativen Gefühlen zu versinken.

Tragödien überstehen – mehrere Todesfälle im engsten Familienkreis, schwere Krankheiten, Scheidung, Krieg, Gewalt –, während andere einfach nicht in der Lage sind, sich wieder aufzurichten? «Man denkt sich manchmal: Wenn mir ein solches Unglück zustiesse, würde ich mich davon nie wieder erholen», erklärt Rosette Poletti. «Und dennoch kommt es vor, dass die existenziellen Tragödien bisher unvermutete Kräfte und Ressourcen zu Tage fördern.» Poletti verfügt über zwei Master in Krankenpflege, einen Dokortitel in Erziehungswissenschaften sowie ein Psychotherapie-Zertifikat mit Ausübungsrecht im Kanton Waadt. Sie ist Präsidentin der Schweizer Sektion der europäischen Vereinigung «Vivre son deuil» («Seine Trauer leben»). Rosette Poletti verbringt ihr Leben zwischen Krebsforschung, Psychiatrie- und Palliativpflege, zwischen Lehre und Betreuung. Dabei begegnet sie im Alltag Menschen, die das Leben nicht geschont hat und die doch eine Widerstandsfähigkeit gegenüber schlimmen Krisen und Schicksalsschlägen beweisen. «In der Trauerbegleitung versuchen wir zu verstehen, welche inneren Kräfte es sind, über die Menschen verfügen, und helfen ihnen dabei, herauszufinden, wo sie nach Ressourcen suchen müssen, die es ihnen ermöglichen, wieder auf die Beine zu kommen.»

Die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben

«Die Kunst, wieder auf die Beine zu kommen»: So definiert Rosette Poletti die Resilienz. Es ist auch der Titel eines kleinen Buches, das sie in Zusammenarbeit mit Barbara Dobbs, ebenfalls Spezialistin in Krankenpflege und Ausbilderin, geschrieben hat. «Die Resilienz ist ein Prozess, der den Leuten die Möglichkeit eröffnet, glücklicher zu sein, aufzuräumen, umzublättern, auch die Fähigkeit zu erlangen, im Hier und Jetzt zu leben. Resilient sein bedeutet, sich selbst zu schätzen», erklärt sie.

>>



Ein wenig fort, in die Stadt

« Hier im Acherli gefällt es mir. Im Heim vorher passte es mir nicht. Sie liessen mich im Zimmer liegen. Am glücklichsten bin ich, wenn ich mit Andreas, meinem Betreuer, ein wenig fort kann. In die Stadt, eine CD kaufen, mit türkischer Musik. Dann ins Migros-Restaurant, wo ich Schwarzwäldertorte und Chococino bestelle. Das fägt! Weissst du, ich kann nicht alleine weggehen, wie das andere Leute können. Es muss immer jemand mitkommen. »

Die Resilienz ist ein Begriff aus dem Wortschatz der Physiker, der den Widerstand eines Materials bezeichnet und dessen Fähigkeit, nach einer Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren. Im Bereich der Psychologie tritt der Begriff erstmals in den 1940er Jahren in den USA auf – gemäss den Forschern mit dem Unterschied zu Materialien, dass die Menschen nach einem Trauma niemals wirklich wieder dieselben sind. Resilienz wird in den 1980er Jahren zu einer eigentlichen Modeerscheinung. Genau in dieser Zeit begann Rosette Poletti sich dafür zu interessieren; sie entdeckte die Arbeiten von Julius Segal, einem amerikanischen Psychiater, der Flüchtlinge, Kriegsgefangene, Geiseln und Überlebende des Holocaust befragte. Dank einer dreissig Jahre langen Forschung stellte dieser Psychiater fünf charakteristische Schlüsselemente der Resilienz beim Erwachsenen fest, die auch Rosette Poletti bei den leidenden Personen beobachten kann und die sie folgendermassen beschreibt:

- Die Kommunikation: verbale, nonverbale, schriftliche, künstlerische: Egal in welcher Form – die Kommunikation ist wesentlich, um mit der Welt in Verbindung zu bleiben, sich auszutauschen und Ereignisse besser zu verstehen, um Sachen «sich setzen» zu lassen.
- Die Kontrolle oder die Macht über das eigene Leben: Das Gefühl, die Umstände kontrollieren zu können, ermöglicht es, die Opferrolle zu verlassen und die Situation zu bewältigen.
- Das klare Bewusstsein: Die Fähigkeit, umzublättern, in die Zukunft zu blicken, nicht auf Dauer in negativen Gefühlen zu versinken wegen belastender Ereignisse.
- Die Überzeugungen: Trotz widriger Umstände weiterhin nach den eigenen Werten – religiösen oder nichtreligiösen – zu leben und einen Sinn im erlebten Unglück zu finden.
- Das Mitgefühl: Die Menschen, die unerträgliche Belastungen durchgestanden haben, können sich dem öffnen, was andere durchleben. Sie finden Ressourcen für sich selbst, indem sie helfen und Anteil nehmen.

Im Allgemeinen wird die Resilienz als Fähigkeit akzeptiert, Krisen zu bewältigen und Krisensituationen zu überwinden. Die Faktoren der Resilienz unterscheiden sich jedoch deutlich je nach Autor. In Frankreich interessierte sich Boris Cyrulnik in den 1990er Jahren für die Entwicklung von Resilienzressourcen beim Kind, deren Hauptfaktoren die Bindung und das Sinnhafte ausmachen. Als Neuropsychiater, Psychologe, Psychoanalytiker und Ethologe liess sich Boris Cyrulnik von Arbeiten anregen, die in den USA entstanden, um die Bedeutung der Bindung des Kindes an seine Eltern ab den ersten Lebensmonaten hervorstreichend – was er als «Urvertrauen» bezeichnet. Diese Bindung kann – wenn ein geeignetes Familienmilieu fehlt – auch zu einer anderen Person, einer Art Vormund, entstehen, die dem Kind Selbstvertrauen und Selbstachtung vermittelt.

Studie mit benachteiligten Jugendlichen

Im Jahr 1999 veröffentlichten Friedrich Lösel und seine Mitarbeiter in Deutschland die Ergebnisse einer Studie, die in 27 spezialisierten Einrichtungen an ungefähr 150 Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren durchgeführt wurde. Die Jugendlichen stammten alle aus benachteiligten Familien oder Scheidungsfamilien oder hatten schulische Probleme. Das Ziel der Untersuchung bestand darin, die Widerstandsfähigkeit dieser jungen Menschen, die als Risikojugendliche galten, zu analysieren und die Schutzfaktoren ausserhalb der Familie zu beobachten, die zur Entwicklung von Resilienzressourcen beitragen. Es stellte sich heraus, dass die als resilient betrachteten Jugendlichen im Gegensatz zur Gruppe der Nichtresilienten ihre Zukunft realistisch einschätzten, temperamentvoll waren, über eine positive Selbsteinschätzung und einen aussergewöhnlichen Unternehmungsgeist verfügten sowie den Willen hatten, die Dinge in die Hand zu nehmen. Ausserdem konnte sich die Mehrzahl von ihnen auf eine ausserhalb der Familie stehende Vertrauensperson verlassen. Die wissenschaftlichen Arbeiten

der amerikanischen Familientherapeuten Steven und Sybil Wolin über die Widerstandsfaktoren von Erwachsenen, die sie während der Kindheit erworben hatten, führten zu denselben Schlussfolgerungen und widersprechen demnach der Vorstellung, dass ein Kind mit einem schlechten Start ins Leben für immer unglücklich sein muss und leiden wird.

Auch wenn Resilienz zum Teil angeboren, das heisst genetisch vererbt ist, entwickeln sich die entsprechenden Kapazitäten in der Interaktion mit der familiären, kulturellen und sozialen Umgebung. Für die Entwicklung des Resilienzprozesses gibt es kein bestimmtes Alter. «Bei jungen Leuten erfolgen die Strategien vorzugsweise in der nach aussen gekehrten Aktion. Bei den Menschen im Alter, die dazu tendieren, zu denken, dass sie nicht mehr viel ändern können, findet der Prozess eher im Innern statt. Dabei geht es darum, die Ereignisse zu verstehen, einen Sinn fürs Leben zu finden, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln und die positiven Dinge hervorzuheben», analysiert Rosette Poletti. So gibt es alte Menschen, die den Einzug ins Pflegeheim als eine Krise erleben, als einen Bruch, sogar als einen Trauerfall. «Wir müssen diesen Menschen helfen, ihre Ressourcen zu finden – durch Zuhören, Respekt und Wertschätzung der Lebensgeschichten. Aber ich bin mir nicht sicher, ob wir das wirkliche Ausmass einer solchen Trauer immer erkennen. Vielleicht gäbe es etwas, was wir auf ritueller Ebene machen könnten, um die Umstellung zu erleichtern.»

Ein komplexes Phänomen

Nur Anhänger hat das Phänomen der Resilienz nicht. Doch denen, die sie als Modeerscheinung kritisieren, entgegnet Rosette Poletti, Resilienzsituationen habe es schon lange gegeben, bevor die Psychologie daraus ein Konzept machte. «Früher hatte die Fähigkeit, Krisen zu verkraften, eine moralische Bedeutung, wobei die Starken, also diejenigen, die widerstandsfähig waren, den Schwachen gegenübergestellt wurden. Glücklicherweise gibt es diese moralische Bedeutung im Resilienzkonzept heute nicht mehr. Die Menschen haben ein Bewusstsein dafür, dass sie über Ressourcen verfügen und dass sie diese entwickeln können.»

Nicht alle mit Resilienz ausgestatteten Menschen sind so heldenhaft und beeindruckend wie Martin Gray. Genauso wenig ist Resilienz etwas Absolutes. «Es handelt sich dabei um ein komplexes Phänomen», betont Rosette Poletti. Genauso wie die Leute in sich selbst unvermutete Ressourcen entdecken, können sie Resilienzmechanismen, die sie zu kennen glauben, auch wieder verlernen. «Es ist ein Prozess, eine Entwicklung, eine Haltung. Wir müssen aufmerksam bleiben. Die Resilienz schützt nicht gegen Rückfälle und Scheitern. In keinem Fall ist Resilienz eine Patentlösung», ist Poletti überzeugt. Friedrich Lösel drückt es in anderen Worten aus. Er ist überzeugt, dass die Resilienz uns dazu bewegen sollte, eine «realistische Hoffnung» zu suchen. ●

Anzeige

Schulthess-Wet-Clean – Die erste Wahl für alle Textilien



Professionelles Bügeln leicht gemacht!
Tagesseminare in Wolfhausen 2012:
14.08.12 | 16.08.12 | 25.09.12 | 27.09.12
www.schulthess.ch/de/aktuell/seminare

Schulthess Wet-Clean reinigt äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln:

- Uniformen
- Bettwaren
- Bekleidung
- Schutzbekleidung
- Sitzkissen
- Mikrofaserlappen



Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Schulthess Maschinen AG
CH-8633 Wolfhausen, info@schulthess.ch
Tel. 0844 880 880, www.schulthess.ch



SCHULTHESS

Wäschepflege mit Kompetenz

Lebensqualität trotz Pflegebedürftigkeit und Behinderung

Gezielte Suchbewegungen im Netzwerk des Glücks

Was braucht es, damit Menschen in Abhängigkeitssituationen gut leben können? Wege dazu zeigt eine neue Konzeption der Universität Zürich und des Verbands Curaviva Schweiz auf. Sie bezieht die Heimbewohnerinnen und Heimbewohner – ob hochbetagt oder minderjährig – mit ein.

Von Susanne Wenger

«Lebensqualität erhalten und fördern», «zur Lebensqualität einen Beitrag leisten», «Lebensqualität im Zentrum»: Es gibt kaum ein Heim in der Schweiz, das nicht die Lebensqualität seiner Bewohnerinnen und Bewohner als wichtigstes Ziel im Leitbild führt. Doch was heisst Lebensqualität genau? Zum Beispiel für die demenzkranke, gebrechliche 85-jährige Frau in der Pflegeinstitution, die Abend für Abend nur eines möchte: «Nach Hause!» Für den 40-jährigen Mann mit Down-Syndrom, der in der Wohngruppe für Menschen mit Behinderung lebt, aber doch viel lieber eine eigene Wohnung hätte, und eine Traumfrau gleich dazu. Oder für den Teenager aus zerrütteten Familienverhältnissen, den die Behörden eine Zeitlang im Jugendheim platzieren, sehr zu seinem Missfallen.

Wie lässt sich für sie alle möglichst gute Lebensqualität erreichen? Trotz bester Absichten bleibt im anspruchsvollen Institutionsalltag meist wenig Zeit, sich ganz systematisch mit diesen Fragen zu beschäftigen. Und in der öffentlichen Wahrnehmung gelten Heime nicht gerade als Orte des Glücks. Ganz im Gegenteil: Der Umzug ins Pflegeheim ist für viele alte Menschen ein schwieriger Schritt. Und Teile der Behindertenbewegung betrachten Heime immer noch als einschränkende Lebensform. Dazu kommen Wirtschaftlich-

keitsüberlegungen der Finanzierer. Kurz: Heime stehen im öffentlichen Diskurs häufig unter Beweis- und Rechtfertigungsdruck.

Verankert in Wissenschaft und Menschenrechten

Hier setzt die neue «Lebensqualitätskonzeption für Menschen in besonderen Abhängigkeitsverhältnissen» an. Verankert in der Forschung und in den globalen Menschenrechten, zeigt sie einen Weg auf, wie Lebensqualität für Menschen auch im institutionellen Rahmen anzustreben und herzustellen ist. Trotz Krankheit, Todesnähe, kognitiven und körperlichen Behinderungen. Trotz mehr oder weniger ausgeprägtem Unterstützungsbedarf. Ausgearbeitet hat die Konzeption das Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Zürich, in Zusammenarbeit mit dem nationalen Dachverband der Heime, Curaviva Schweiz.

Das Dokument ist, wie es einleitend heisst, «als Grundlage gedacht für Institutionen, Fachpersonen und politische Gremien, die sich mit Menschen befassen, die durch physische, psychische und/oder soziale Beeinträchtigungen oder Behinderungen auf besondere Erziehung, Förderung, Unterstützung, Betreuung, Pflege und Begleitung angewiesen sind». Die Konzeption richtet sich ausdrücklich an Institutionen aus allen drei Fachbereichen des Verbands – Menschen im Alter, erwachsene Menschen mit Behinderung, Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen.

Verfasst haben die Studie Ursula Hoyning-Süess, Professorin für Sonderpädagogik in Zürich, und David Oberholzer, seit Ende 2011 Leiter des Fachbereichs Kinder und Jugendliche bei Curaviva Schweiz. Die Autoren plädieren dafür, professionelles Denken und Handeln in den Pflege- und Betreuungsberufen konsequent an der Lebensqualität auszurichten.

Warum verhält sich Schüler P. angriffig? Wie lässt sich Herr M. aus seiner Verzweiflung holen?



Was beeinflusst die Lebensqualität? Die Plattform verknüpft Forschungsergebnisse und Menschenrechtsabkommen.

Grafik: zvg

Für Projektleiter Oskar Reding, Qualitätsbeauftragter bei Curaviva Schweiz, ist damit ein Perspektivenwechsel verbunden: Institutionen und Betreuende sollen den Leuten nicht ihre Vorstellungen von Lebensqualität aufdrängen. Vielmehr gelte es, im Austausch der Fachleute mit den einzelnen Bewohnenden und deren Angehörigen herauszufinden, was in der aktuellen Situation individuelle Lebensqualität ausmache (siehe auch Interview auf Seite 25). Auf diese Art und Weise, sagt Reding, gewähre auch das institutionelle Setting den Menschen Freiraum und Selbstwert.

Menschen brauchen Entwicklungs- und Handlungsspielräume

Damit dies nicht nur schöne Worte bleiben, bietet die neue Konzeption den Heimleitenden, Pflegenden und Betreuenden auch ein Werkzeug für die Praxis, die sogenannte Lebensqualitätsplattform (siehe Grafik oben). Die Plattform soll sicherstellen, dass die Institution alle für die Lebensqualität wichtigen Bereiche berücksichtigt. Objektive Faktoren wie Rechte, Lebensumstände und Gesundheitszustand, aber auch subjektive Werte und Ziele des Individuums. Die Autoren ver-

einen in der Plattform Ergebnisse der gesundheitsorientierten Lebensqualitätsforschung mit der soziologisch orientierten Wohlfahrtsforschung. Doch damit nicht genug: Auch zentrale Menschenrechtsabkommen sind eingeflossen, von der UNO-Deklaration der Menschenrechte aus dem Jahr 1948 über die Kinderrechtskonvention von 1989 bis zum Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderung von 2008 (das die Schweiz freilich noch nicht ratifiziert hat).

Menschenwürde und Akzeptanz, Entwicklung und Dasein, Funktionalität und Gesundheit, Anerkennung und Sicherheit: Das sind demnach die vier Kernbereiche, die die Lebensqualität prägen. Sie lassen sich wiederum auffächern in Kategorien wie Interaktion, Ernährung, soziale Kompetenz und Alltagsbewältigung – 17 Kategorien sind es insgesamt, die die Essenz von Lebensqualität ausmachen.

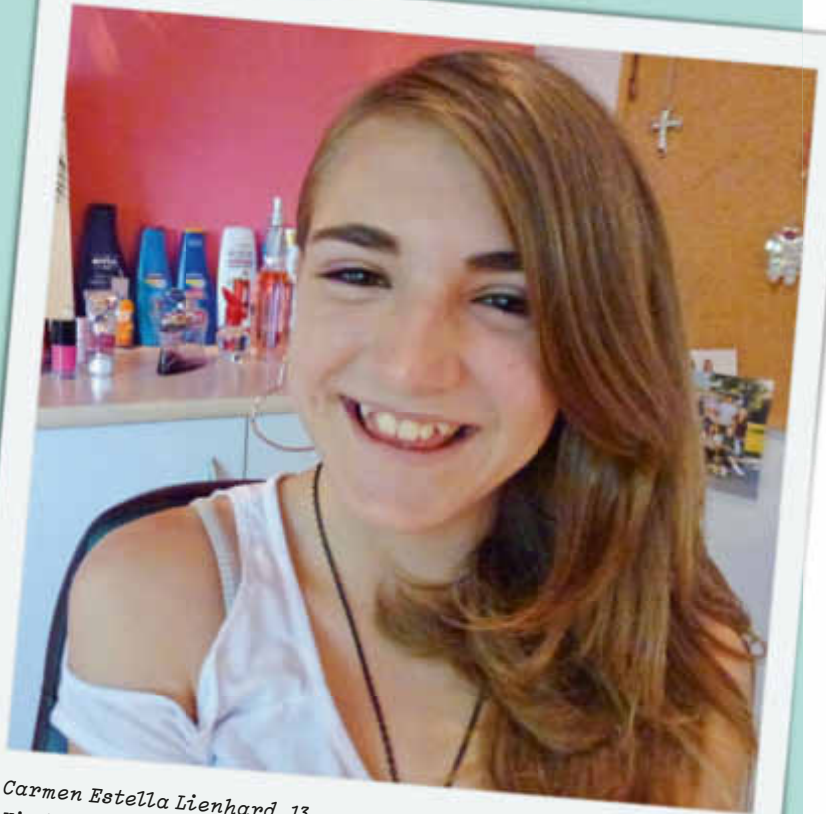
Das alles bedeutet beispielsweise: Für die Gesundheit von Menschen in Abhängigkeitssituationen müssen die Institutionen umfassend sorgen – nicht nur körperlich, sondern auch im Hinblick auf das soziale und psychische Wohlergehen, auf Selbstvertrauen, Mobilität sowie ein ausgewogenes Verhältnis

>>

«Die Plattform ermöglicht Konkretisierungs- und Aushandlungsprozesse.»

Glück ist: Aufgehoben sein

«
 Glücklich bin ich, wenn ich mit meinen Freundinnen und Freunden zusammen sein kann. Es ist noch nicht lange her, da sassen und lagen wir an einem sonnigen, warmen Nachmittag am Egelsee. Das ist ein See mitten in einem Wald. Wir haben geredet - auch über unsere Sorgen und Probleme. Ich habe mich bei meinen Freundinnen und Freunden aufgehoben und ganz leicht gefühlt. Sie haben mich verstanden und mich so genommen, wie ich bin. In diesem Moment war ich richtig glücklich.»



Carmen Estella Lienhard, 13,
 Kinderheim Klösterli Wettingen AG

Foto: ut

zwischen Bewegung, Ruhe und Entspannung. Und: Menschen in Abhängigkeitssituationen haben das Recht, respektvoll behandelt zu werden. Für ein erfülltes Dasein benötigen sie innere und äussere Entwicklungs- und Handlungsspielräume.

M.s Problem wird auf der Plattform verortet

Das sind alles recht abstrakte Begriffe für Glück – doch sie lassen sich mit Leben füllen. Pflegende und Betreuende können mit der Plattform im Institutionsalltag arbeiten, wie die folgenden drei Beispiele zeigen:

- Schüler P. ist 14-jährig und lebt im Sonderschulheim. Er zeigt eine starke Tendenz zur Verwahrlosung, wirkt unmotiviert, verhält sich gegenüber Jüngeren angriffig, gegenüber Älteren anbiedernd – ein Mitläufertyp. Die Fachleute im Heim erkennen: P. hat ein schwaches Selbstwertgefühl, und seine Selbstorganisation, vor allem die Körperhygiene, ist mangelhaft. Wo lassen sich nun diese Probleme auf der Lebensqualitäts-

plattform verorten? Etwa bei der Alltagsbewältigung, dem Verhalten und der sozialen Kompetenz. Mit Blick auf diese Bereiche diskutieren die Erzieherinnen und Erzieher nun mögliche Interventionen: Würde es sich lohnen, P.s Strategien zur Alltagsbewältigung verhaltenstherapeutisch anzugehen, um damit einen Entwicklungsschub einzuleiten, der zu einer verbesserten Ich-Identität führt, was sich sowohl auf sein Selbstwertgefühl wie auch auf sein Verhalten positiv auswirken könnte?

- Herr M., 41, dreifacher Vater, in früheren Jahren Taxifahrer, hat eine neurologische Erkrankung und lebt deshalb in einem Behindertenheim. Sein Gesundheitszustand wird immer schlechter. Er kann kaum noch laufen und spricht zunehmend unverständlich. Aus Frustration über die fortschreitende Krankheit suchen ihn periodisch Verzweiflungsattacken heim, die ihn auch aggressiv, ja gewalttätig werden lassen. Auf der Lebensqualitätsplattform sind die Bereiche psychisches Erleben, psychische Funktionen und Struktu-

ren, Interaktion und Alltagsbewältigung tangiert. Das Team diskutiert die folgende Massnahme: Aufbau eines Netzes aus vertrauenswürdigen Personen – Angehörige, Freunde, Freiwillige, die regelmässig mit Herrn M. in Kontakt treten. Über das Helfernetz könnte Herr M. dann mit gestärkter Zuversicht zusätzliche Unterstützungsangebote nutzen. Und folglich den Alltag – trotz abnehmender Selbständigkeit – selbstbestimmt organisieren.

- Herr K. 84, weit gereister Geschäftsmann, hat drei Herzinfarkte erlitten und lebt jetzt im Pflegeheim. Er ist ein kritischer Bewohner, bemängelt die Heimküche. Er bedauert, dass er sich mit seiner schwerhörigen Tischnachbarin nicht austauschen kann. Ihm ist wichtig, seinen Tagesablauf selber zu bestimmen, er nimmt an den hausinternen Aktivitäten des Heims nicht teil, sondern hört auf seinem Zimmer klassische Musik oder liest die NZZ. Es wird klar: Der durch den Heimeintritt gefährdete soziale Status ist bei Herrn K. das grosse Thema. Ihm fehlen intellektuelle Angebote. Auf der Lebensqualitätsplattform betreffen Herrn K.s Knackpunkte die Bereiche Interaktion, soziale Kompetenz, Vorstellungsfähigkeit und -kreativität, Verstandesfähigkeit, geistige Fähigkeiten und Ernährung. Mögliche Interventionen: Herr K. stellt für die Mitarbeitenden und die Mitbewohnenden ein Tages- oder Wochenjournal mit Zeitungsmeldungen zusammen. Das Heim gründet ein Diskussionsforum unter den Bewohnenden, in dem Herr K.s Interessen vorkommen: Weltgeschehen, klassische Musik, Weinkunde. Und das Küchenpersonal bezieht Herrn K. in die Menüplanung mit ein.

Heime als lernende Organisationen

Diese – stark verkürzten – Beispiele veranschaulichen, was die Lebensqualitätskonzeption ermöglichen soll: mit Suchbewegungen auf der Plattform, mit Querverbindungen zwischen den

Kategorien und dem Erkennen von Zusammenhängen in diesem Netzwerk des Glücks kreative Lösungen für mehr Wohlbefinden im täglichen Leben der Menschen im Heim zu finden. Und vor allem: bei den Betreuenden das Verständnis für die Situation der Menschen zu vertiefen. Die Plattform erlaube «Aushandlungs- und Konkretisierungsprozesse» und unterstütze diese mit ihrer Systematik, schreiben die Autoren. «Unsere Konzeption kann Erkenntnisse bringen, die sich auf den ersten Blick vielleicht nicht ergäben hätten», sagt Projektleiter Oskar Reding. Und das Heimpersonal hinterfrage so immer wieder seine Haltung gegenüber den Menschen in Abhängigkeitsverhältnissen. Dies führe zu kompetenteren Entscheidungen. Die Heime professionalisierten sich – als lernende Organisationen in einem stetigen Entwicklungs- und Optimierungsprozess.

Eine Arbeitsgruppe mit Vertreterinnen und Vertretern aus allen drei Fachbereichen von Curaviva Schweiz begleitete die Ausarbeitung der Konzeption, der Vorstand des Verbands genehmigte sie Ende 2011. Die Institutionen seien nun eingeladen, die Lebensqualitätsplattform zu nutzen, sagt Reding. Denn, so heisst es in der neuen Konzeption: «Lebensqualität entsteht aus der Diskussion über unterschiedliche Auffassungen eines gelingenden Lebens und von solidarisch zu ermöglichenden und zu gestaltenden Lebensentwürfen.» ●

Die Lebensqualitätskonzeption: Universität Zürich, Institut für Erziehungswissenschaft, Fachstelle für Sonderpädagogik (Ursula Hoyningen-Süess, David Oberholzer): Lebensqualitätskonzeption für Menschen in besonderen Abhängigkeitsverhältnissen, Zürich 2011. Zu finden ist die Konzeption unter www.curaviva.ch/qualitaet. Kontakt: Projektleiter Oskar Reding, Curaviva Schweiz, Telefonnummer 031 385 33 67, o.reding@curaviva.ch.

>>

Qualitätssicherung für den Menschen, nicht für die Struktur

Wie lässt sich die Lebensqualität im Heim verbessern? Ausgehend von der neuen Konzeption (siehe Haupttext), entwickelten Wissenschaftler und Praktiker ein webbasiertes Arbeitsinstrument. «sensiQoL» heisst das Produkt, das derzeit in sieben Institutionen eingesetzt wird, darunter Heime im Behinderten- und Altersbereich. Vom Bund gabs Förderbeiträge, beteiligt waren auch die Uni Zürich, die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und, als Partner, Curaviva Schweiz. ««sensiQoL» ist eine Möglichkeit, die Lebensqualitätskonzeption in einer quantifizierbaren Form umzusetzen», sagt David Oberholzer, Mitentwickler des Instruments und Leiter Fachbereich Kinder und Jugendliche bei Curaviva Schweiz.

Die Forscher erarbeiteten vier Erfassungsbögen, mit deren Hilfe sich die Lebensqualität eines Heimbewohners abbilden lässt. Die Instrumente erfassen nicht nur den Stand der Dinge, sondern auch die Bewertungen und Wunschziele der Menschen. Dies abgestuft nach Beeinträchtigungsgrad in Kommunikation und Kognition. Das Instrument für demenzbetroffene oder schwer behinderte Menschen interpretiert die Befindlichkeit anhand des emotionalen Ausdrucks. Ebenfalls erfasst

werden die Angebote und Schwerpunkte der Institution. Vereinfacht gesagt, bringt «sensiQoL» dies alles miteinander in Beziehung, gewichtet Faktoren und visualisiert Zusammenhänge. So lassen sich bei einem Bewohner Entwicklungsbereiche identifizieren. «sensiQoL» ergänze bestehende Leistungserfassungs- und Qualitätsmanagement-Systeme, sagt Oberholzer. Es stelle nicht Strukturen und Abläufe in den Vordergrund, sondern den Menschen.

Inzwischen ist das Produkt reif für den Markt. 2011 gründeten die Wissenschaftler hierzu einen Spin-off, also ein auf ihren Forschungsergebnissen basierendes Unternehmen. Mit Lizenzen und Schulungen kostet «sensiQoL» für 50 Heimbewohner im ersten Jahr rund 8000 Franken, im zweiten Jahr «deutlich weniger». Heime können aber die Lebensqualitätskonzeption laut Oberholzer auch ohne «sensiQoL» nutzen. Schon die Plattform mit den 17 Kategorien der Lebensqualität verschaffe der «fachlichen Intuition» ein Fundament. Und mit einer Haltung, die sich am Menschen ausrichte, könne sich ein Heim «klar positionieren». (swe)

www.sensiqol.ch



Ihr Partner seit 50 Jahren
PROCHEMA BAAR AG

Wasch- und Bügeltechnik · Ladeneinrichtungen

Bügeltechnik in Perfektion!

swiss VAP Professional

Der Dampferzeuger
für Heime, Spitäler,
Restaurants, Hotels, Ateliers,
Bügelservice, usw.

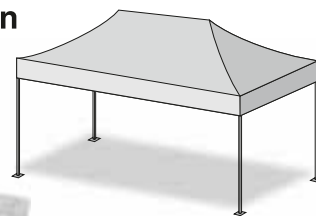
- Jederzeit Wasser nachfüllen – ohne Arbeitsunterbruch
- Boiler und Heizkörper aus rostfreiem Stahl
- Energieeffizient dank direkter Beheizung
- Robuste und widerstandsfähige Bauweise
- Eine Niveaumatik garantiert, dass immer genügend Wasser im Boiler ist
- Professionelles Dampfbügeleisen
- Gerät auf vier Lenkrollen montiert



leistungsstark · kompakt · platzsparend

Falkenweg 11b, CH-6340 Baar
Tel. 041 768 00 50, Fax 041 768 00 53
www.prochema.ch, info@prochema.ch

Festbankgarnituren
Arbeitszelle
Faltzelle



für professionelle
Anwender

Schöni
PartyWare

Schöni PartyWare AG
Isenrietstrasse 9a
8617 Mönchaltorf

Tel. 044 984 44 05
Fax 044 984 44 60
www.zeltshop.ch



© Dominic Sapsont

Mit Ihrer Spende geben
Sie Kindern in aller Welt
eine Zukunft:

www.sos-kinderdorf.ch
PC 30-31935-2

SOS
KINDERDORF




Das Know-how speziell bei
Vorsorgelösungen für Heime wie auch
die konkurrenzfähigen Produkte und
Dienstleistungen überzeugen uns.
Deshalb sind wir bei der Comunitas.

*René Schickanz, Heimleiter Altersheim
Am Bach, Gerlafingen*



COMUNITAS

Comunitas Vorsorgestiftung
Bernastrasse 8, 3000 Bern 6, Telefon 031 350 59 59
www.comunitas.ch

CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

Professionell führen

**auf allen Stufen in Institutionen
des Gesundheits- und Sozialbereichs**

Die praxisnahen Führungslehrgänge

- für Teamleitende
- für Bereichsleitende
- für Institutionsleitende

Abschlüsse

- Stufe Teamleitung: Zertifikat CURAVIVA, Zugang zur eidg. Berufsprüfung Teamleitung
- Stufe Bereichsleitung: Zertifikat CURAVIVA
- Stufe Institutionsleitung: Zertifikat CURAVIVA, Zugang zur eidg. Höheren Fachprüfung Institutionsleitung

Weitere Informationen und das Detailprogramm
finden Sie unter

www.weiterbildung.curaviva.ch/management

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern
Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch

«Konsequenter Perspektivenwechsel»

Anstatt die Menschen im Heim der Betriebslogik zu unterstellen, gelte es, sie als Individuen wahrzunehmen, sagt Oskar Reding. Die neue Konzeption trage zu einem umfassenden Verständnis von Lebensqualität bei.

Interview: Susanne Wenger

Ist die Lebensqualität in den Schweizer Heimen so schlecht, dass es nun dieses Papier braucht?

Oskar Reding: Nein, keineswegs. In der Schweiz haben die Heime einen hohen Standard erreicht. Aber im Pflege-, Betreuungs- und Erziehungsalltag besteht immer die Gefahr, dass wir die Menschen der Betriebslogik und unserer Sicht von Lebensqualität unterstellen. Lebensqualität wird jedoch individuell erfahren. Auch Heimbewohnende haben Anspruch auf Menschenwürde und Akzeptanz, auf Freiraum, Selbstwert und Entfaltung.

Sind diese Werte im Heim denn gefährdet?

Sie sollten zumindest immer wieder ins Bewusstsein gerückt werden. Die ständige Nähe in der Gemeinschaft und der Effizienzdruck können die Sensibilität senken. Es beispielsweise ernst zu nehmen, wenn eine betagte Bewohnerin beim Anziehen der Stützstrümpfe über Schmerzen klagt – das hat mit Würde und Akzeptanz zu tun.

Was ist das Neue an dieser Lebensqualitätskonzeption?

Der Perspektivenwechsel. Unsere Konzeption von Lebensqualität richtet sich konsequent auf die Bewohnerinnen und Bewohner der Institutionen aus. Sie stellt eine Struktur zur Verfügung, die es Pflege- und Betreuungsprofis ermöglicht, sich zusammen mit den betreuten Menschen deren Lebensqualität anzunähern. Mit Empathie und Systematik.

Es gibt schon viele Ansätze, die auch auf die Heimbewohner ausgerichtet sind, zum Beispiel Inklusion, Charta für den würdigen Umgang mit Betagten, Validation bei Demenz, Palliative Care. Und es gibt die Qualitätsvorgaben der Behörden. Wo ordnet sich Ihre Konzeption da ein?

Sie bündelt das alles und erweitert es. Sie bietet einen Raster, der garantiert, dass alle wesentlichen Elemente, die es für Lebensqualität braucht, berücksichtigt sind. Anstatt von einem vielleicht eher intuitiven Verständnis von Lebensqualität auszugehen oder nur einen bestimmten Faktor zu betonen und andere zu vernachlässigen, liegt jetzt auf wissenschaftlicher Basis etwas Umfassendes vor.

Lässt sich Lebensqualität wirklich in eine Struktur fassen, herausgegeben von Universität und Heimverband?

Wir geben mit der Konzeption ja nicht vor, was Lebensqualität sein soll. Die Konzeption gibt uns aber ein taugliches Mittel in die Hand, um uns die Bedingungen und Inhalte von Lebensqualität besser bewusst zu machen. Uns allen: den Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern, den Angehörigen, dem Pflege- und Betreuungspersonal. Lebensqualität kommt zustande durch das Zusammenwirken von vielen.

Konkret: Was nützt die Konzeption den Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern?

Die Mitarbeitenden in den Institutionen können damit noch besser auf die individuellen Bedürfnisse der Heimbewohnenden eingehen. Das Heim erbringt dann nur Leistungen, die wirklich gebraucht und geschätzt werden.

Und was bringt die Konzeption dem Heim?

Wenn ein Heim sich mit der Lebensqualitätskonzeption auseinandersetzt, wird sich die Atmosphäre verändern. Die Beziehungsqualität wird steigen. Mit positiver Wirkung auf die öffentliche Wahrnehmung der Heime – bei Angehörigen, in der Gesellschaft, in der Politik. Es wird sichtbar: Heime sind nicht Produktionsbetriebe, sie erbringen Beziehungsdienstleistungen.

Heime müssen ihre Leistungen ausweisen. Ist messbar, was die Konzeption bringt?

Die Messinstrumente, über die wir verfügen, tendieren zu einem reduktionistischen Verständnis von Lebensqualität. Erfasst werden Leistungen, die nachher auch von der Versicherung bezahlt werden. Die uns anvertrauen Menschen sind aber mehr als nur Pflegeobjekte. Sie wollen als vollständige Menschen wahrgenommen werden. Das gilt übrigens genauso für die Pflegenden, Betreuenden und Erziehenden. Auch sie sind mehr als Funktionsträger und Leistungserbringer. Unsere Konzeption weitet den Blick.

Trotzdem: Wer bezahlt gerade den Pflegeheimen den Aufwand, den sie mit der Lebensqualitätskonzeption haben?

Die daraus entstehenden Pflege- und Betreuungsleistungen müssen unter dem Strich gar nicht mehr kosten. Uns geht es zunächst einmal um eine professionelle Haltung, die den

ganzen Menschen wahrnimmt und danach strebt, zu leisten, was für die individuelle Lebensqualität nötig ist. ●



Zur Person: Oskar Reding ist Qualitätsverantwortlicher beim nationalen Dachverband Curaviva Schweiz.

Lebensqualität und Glücksgefühle für Menschen mit Demenz

Das Herz wird nicht dement

Mit fortschreitender Demenz fehlen den betroffenen Menschen immer mehr die Worte. Doch ihr Gefühlsleben bleibt intakt. Das Heidelberger Instrument H.I.L.D.E. erfasst die emotionale Befindlichkeit von Demenzkranken über nonverbale Signale wie Mimik, Gestik und Körperhaltung.

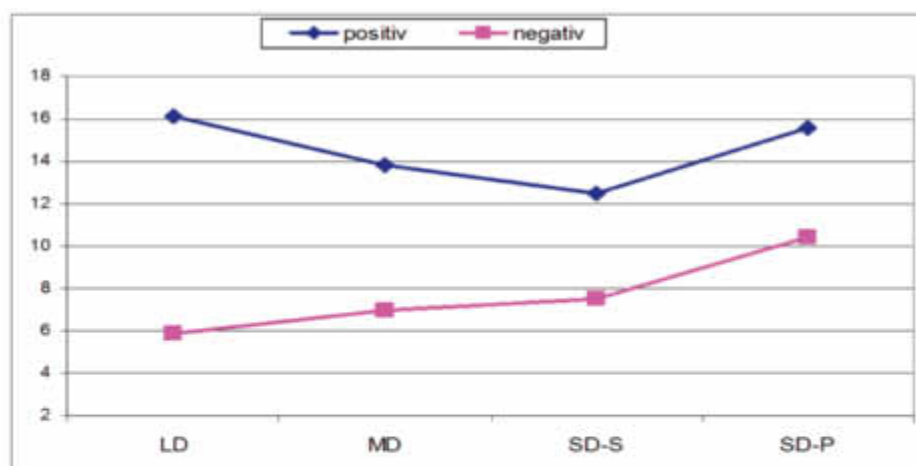
Von Stefanie Becker

Lebensqualität, Lebenszufriedenheit, Lebensfreude, Glück: Dies alles sind grosse Worte, hinter denen für alle Menschen die Erfüllung ihrer Träume, Wünsche und Bedürfnisse steht. Im Zusammenhang mit einer Erkrankung wie Demenz werden diese Begriffe jedoch nur sehr selten genannt. Im Gegenteil, häufig wird die Frage gestellt: Lebensqualität und Demenz – geht das überhaupt? Dabei lässt sich in der direkten Begegnung mit Menschen mit Demenz erleben, dass es eine Vielzahl von Situationen gibt, in denen bei ihnen Freude und Wohlbefinden die vorherrschenden Emotionen sind. So konnte beispielsweise die Erfassung von emotional bedeutsamen

Alltagssituationen zeigen, dass Menschen mit Demenz in allen Stadien der Erkrankung eine Vielzahl positiver Erlebnisse erfahren (siehe untenstehende Grafik «positive Alltagssituationen sind möglich»).

Deutlich ist hierbei, dass Menschen mit Demenz in allen Stadien der Demenz sehr wohl in der Lage sind, Lebensqualität im Sinne positiver Emotionen zu erleben. Jedoch wächst mit dem Fortschreiten der Erkrankung die Verantwortung der Betreuungspersonen, die jeweiligen Lebenssituationen für Menschen

Positive Alltagssituationen sind möglich



* LD= Leichte Demenz, MD= Mittlere Demenz, SD-S=Schwere Demenz mit körperlichem (somatischem) Schwerpunkt, SD-P= Schwere Demenz mit Verhaltensauffälligkeiten (psycho-pathologisch).

- **Affektbilanz ist zwar ungünstiger bei schwereren Beeinträchtigungen**
- **ABER: Positive Emotionalität der verhaltensauffälligen Personen ist nicht reduziert**

Am Steuer des Cars

« Das Leben war nicht immer einfach. Manchmal war es sogar traurig. Aber ich hatte viel Glück. Mein grösstes Glück war es, am Steuer meines Cars zu sitzen und mit meinen Fahrgästen zu einer Europa-Tour aufzubrechen. 22 Tage lang dauerte sie, und ich wurde nie müde. Oh, das war grossartig! »



Henri-Louis Bussard, 95,
Pflegeheim de Drize, Veyrier GE

Foto: amn

mit Demenz so zu gestalten, dass Möglichkeiten zur Erfahrung positiver Emotionalität entstehen. Um dies in adäquater Weise tun zu können, ist die Kenntnis der Wünsche und Bedürfnisse des Einzelnen zentral.

Mit dem Fortschreiten der Demenz wird es jedoch zunehmend schwieriger, die subjektiven Bedürfnisse und Befindlichkeiten der Betroffenen direkt zu erfragen. Ärzte, Pflegende und Angehörige waren daher lange auf ihre eigenen subjektiven Vermutungen bei der Deutung des Verhaltens der Menschen mit Demenz angewiesen. Für die Bewältigung dieser Verantwortlichkeit standen jedoch nur selten klare und allgemeinverbindliche Handlungsanweisungen zur Verfügung. Das pflegerische Handeln konnte sich lediglich am eigenen praktischen Erfahrungswissen und an subjektiven Vorstellungen und Meinungen orientieren.

Mit dem Ziel, dem Anspruch einer würdevollen Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz in der Langzeitpflege besser gerecht zu werden, entwickelten wir am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg das «Heidelberger Instrument zur Erfassung der Lebensqualität Demenzkranker (H.I.L.D.E.)».

Demenzbetroffene verstellen sich nicht

«Glück = angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der in-

neren Befriedigung und Hochstimmung.» Das sagt der Duden. Ein solches Verständnis von Lebensqualität haben wir der Forschungsarbeit des Projekts H.I.L.D.E. zugrunde gelegt. Ziel dabei war es, ein Erhebungsinstrument zu entwickeln, das in der Lage ist, die Lebensqualität demenzkranker Menschen auf der Basis wissenschaftlich fundierter, standardisierter Kriterien zu erfassen und zu beurteilen – unabhängig vom Stadium ihrer Erkrankung.

In allen Stadien der Demenz sind die Betroffenen in der Lage, Lebensqualität zu erfahren.

Glück, Freude und Wohlbefinden, Ärger, Angst und Traurigkeit empfinden Menschen mit Demenz genauso wie kognitiv gesunde Personen. Ein wesentlicher Unterschied liegt jedoch darin, dass die verbale Kompetenz bei Menschen mit Demenz zunehmend nachlässt – sowohl, was das Sprachverständnis, als auch was die Sprachproduktion angeht. Eine «Sprache», zu der Menschen mit Demenz jedoch bis in weit

fortgeschrittene Stadien der Erkrankung sehr gut fähig sind, ist der nonverbale Ausdruck. Menschen mit Demenz sind im Hinblick auf ihre emotionale Befindlichkeit sehr authentisch. Das heisst, sie sind aufgrund ihrer kognitiven Einschränkungen nicht in der Lage, sich zu verstellen. Deshalb kann die sensible Interpretation des individuellen mimischen Ausdrucksverhaltens sowie der Gestik und Körperhaltung von Menschen mit Demenz wesentliche Hinweise auf ihre Befindlichkeit, ihre Wünsche und Bedürfnisse geben. «H.I.L.D.E.» rückt diese Fähigkeit von Menschen mit Demenz, ihre Befindlichkeit nonverbal

>>

zum Ausdruck zu bringen, in den Mittelpunkt. Damit das jeweilige Ausdrucksverhalten jedoch nicht lediglich einem Bauchgefühl der Betreuenden entspricht, sondern im Sinne eines standardisierten Vorgehens objektive Aussagen zulässt, stellt «H.I.L.D.E.» geprüfte Beobachtungs- und Beurteilungskriterien bereit.

Schmerzen, Umwelt, Aktivitäten und Emotionen

Inhaltlich haben wir Erfassungsbereiche für die Lebensqualität von Menschen mit Demenz erarbeitet, die für deren Lebenssituation insbesondere in der Langzeitpflege zentral sind:

- Medizinische Versorgung und Schmerzerleben
- Räumliche Umwelt
- Aktivitäten
- Soziale Umwelt
- Emotionalität

Um die individuelle Lebensqualität angemessen zu beurteilen und adäquate Pflegemassnahmen abzuleiten, gilt es über geeignete Kriterien zu verfügen. Anhand dieser Kriterien können eine individuelle Beurteilung sowie eine «massgeschneiderte» Förderung der Lebensqualität mit geeigneten Interventionen erfolgen. Hierfür verstehen die «H.I.L.D.E.»-Entwicklerinnen und -Entwickler die Demenzerkrankung nicht als Krankheit, die einzig auf die geistige Leistungsfähigkeit beschränkt ist. Sondern sie sehen die Demenz als ein Syndrom. Auf der Grundlage aller gesammelten Daten (2141 Menschen mit Demenz) haben wir vier Gruppen identifiziert, die sich hinsichtlich ihrer Kompetenzen deutlich unterscheiden liessen – in den Dimensionen Gedächtnis und Denken (kognitive Fähigkeiten), körperliche Fähigkeiten und Selbständigkeit in Alltagsaktivitäten (alltagspraktische, funktionale Kompetenzen) sowie in der Belastung der Menschen durch spezifische Verhaltensauffälligkeiten (psychopathologische Symptome, nicht-kognitive Auffälligkeiten). Entsprechend beschreibt das Erfassungsinstrument diese Personengruppen in vier unterschiedlichen Kompetenzgruppen.

«H.I.L.D.E.» erfasst die Lebensqualität mit standardisierten, wissenschaftlich fundierten Kriterien.

Sie bilden den innovativen Kern der Auswertung der «H.I.L.D.E.»-Anwendung (siehe Grafik «H.I.L.D.E. Kompetenzgruppen»). Für diese vier Kompetenzgruppen konnten jeweils durchschnittliche (Referenz-)Werte der Lebensverhältnisse in allen fünf oben erwähnten inhaltlichen Erfassungsbereichen von «H.I.L.D.E.» ermittelt werden. Sie bilden den (Vergleichs-)Massstab beziehungsweise die Referenz für die Interpretation der individuellen Werte und stellen somit das für ein Assessment-Instrument bedeutsame Beurteilungskriterium dar. Für jede der vier Kompetenzgruppen gibt es daher ein gesondertes Referenzheft, in dem diese Massstäbe als Vergleichswert abgetragen sind. Sie ergänzen das Erfassungsheft, in dem die Pflegenden die Beobachtungen für alle Personen in gleicher Weise festhalten. Die Beobachtungen werden zu Kennwerten zusammengefasst und im Referenzheft der jeweiligen Kompetenzgruppe als Profil über die fünf Lebensbereiche abgetragen (siehe Grafik «Arbeitsprozess mit H.I.L.D.E.»). Aus dem Vergleich der Referenz- und der individuellen Werte lassen sich Interventionen ableiten, die mit den jeweils individuellen Möglichkeiten zur Erhaltung oder Förderung der Lebensqualität auch schwer demenzkranker Menschen beitragen.

Den dritten Teil von «H.I.L.D.E.» bildet das Manual, es dient neben der allgemeinen Information zum Entwicklungsprozess des Instrumentes vor allem auch dem selbsterklärenden Erlernen der «H.I.L.D.E.»-Anwendung.

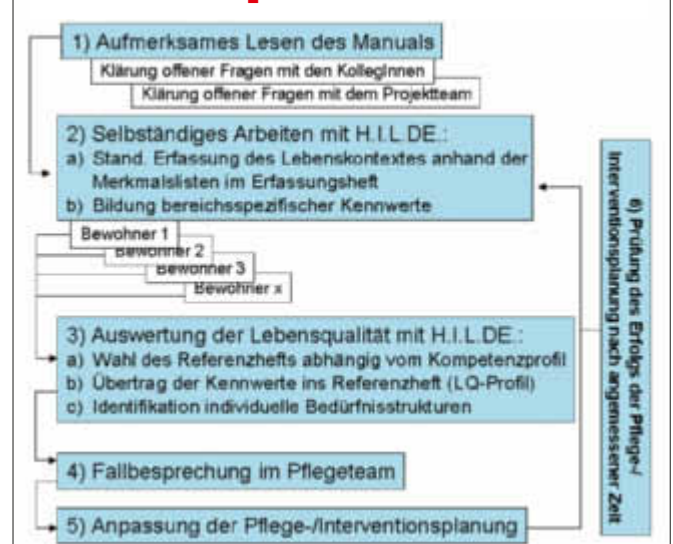
Lebensqualität, und zwar langfristig

Für eine langfristige Sicherung von Lebensqualität sollten die Verantwortlichen «H.I.L.D.E.» in einen kontinuierlichen Prozess der Pflegeplanung und -evaluation einbeziehen. Das Instrument selber gibt weder den Zeitpunkt einer Ersteinschätzung der Lebensverhältnisse des Einzelnen vor, noch die Intervalle zwischen wiederholten Erfassungen. Dies mit Blick auf die variierenden infrastrukturellen Möglichkeiten in den Einrich-

H.I.L.D.E Kompetenzgruppen

Der Bewohner ist am ehesten der folgenden Kompetenzgruppe zuzuordnen:		
Beschreibung	Kompetenzprofil	Kürzel
Leicht demenzkrank Weitgehend erhaltene alltagspraktische Kompetenzen bei beginnender Demenz und weitgehender Freiheit von nicht-kognitiven Symptomen		LD
Mittelgradig demenzkrank In Teilen erhaltene alltagspraktische Kompetenzen bei mittelgradigen kognitiven Einbußen und erkennbaren nicht-kognitiven Symptomen (v.a. Depression)		MD
Schwer demenzkrank mit somatischen Einschränkungen Stark eingeschränkte alltagspraktische Kompetenzen bei schweren kognitiven Einbußen und erkennbaren nicht-kognitiven Symptomen		SD-S
Schwer demenzkrank mit psychopathologischen Auffälligkeiten Eingeschränkte alltagspraktische Kompetenzen bei schweren kognitiven Einbußen und einer Häufung verschiedener nicht-kognitiver Symptome		SD-P
	Alltagspraktische Fähigkeiten Gedächtnis und Denken Verhaltensauffälligkeiten	

Der Arbeitsprozess mit H.I.L.D.E



Was Menschen mit Demenz freut und ärgert

Freude

- «Wenn man mit ihr auf und ab oder spazieren geht»
- «Wenn man mit ihr über ihren früheren Alltag in der Landwirtschaft redet»

Wohlbefinden

- «Wenn sie in ihrer Tischgemeinschaft sitzt»
- «Wenn sie in illustrierten blättert»

Ärger

- «Wenn sie ihrer Meinung nach zu früh ins Bett gebracht wird»

Traurigkeit

- «Wenn sie sieht, dass Mitbewohner Angehörigenbesuch erhalten»
- «Wenn sie durch Frau W. verbal angegriffen wird»

tungen. Ersterhebung und Intervalle können auf der Basis der Expertise der Pflegenden selber bestimmt werden. Das Ziel von «H.I.L.D.E.» ist es, Pflegende und Betreuende für die Spuren des Glücks von Menschen mit Demenz zu sensibilisieren. ●

Die Autorin

Stefanie Becker ist Diplom-Psychologin und Diplom-Gerontologin. Als Projektverantwortliche hat sie das Heidelberger Erfassungsinstrument H.I.L.D.E. mitentwickelt. Neu hat sie die Leitung des Instituts Alter der Berner Fachhochschule inne, das am kommenden 20. Juni eröffnet wird.

Materialien zu «H.I.L.D.E.»

- Becker, S., Kaspar, R. & Kruse, A. (2010) Heidelberger Instrument zur Erfassung der Lebensqualität demenzkranker Menschen, Huber Verlag, Bern. Im Buchhandel oder direkt beim Verlag erhältlich. Manual und Arbeitsmaterialien kosten insgesamt rund 70 Franken. Anfragen für Schulung: stefanie.becker@bfh.ch
- Becker, S., Kaspar, R. & Kruse, A. (2006). Die Bedeutung unterschiedlicher Referenzgruppen für die Beurteilung der Lebensqualität demenzkranker Menschen. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 39 (5), S. 350-357.

Anzeige



Führen mit Zahlen – Erfüllen von Anforderungen

AbaProject – Software für Heime und Werkstätten

- > Flexible Leistungsartendefinition und gestaltbarer Bewohnerstamm
- > Pflgetarife mit Ansätzen gemäss Einstufung BESA, RAI
- > Rapportierung von Pflegeleistungen, Spesen, Absenzen
- > Barcode-Scanning für Pflegeleistungen, Material- und Medikamentenbezüge
- > Fakturierung, Materialwirtschaft, Einkauf
- > Mehrstufige Gruppierung der Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträger
- > Übersichtliche Auswertung
- > Automatisierte Kostenverteilung indirekter Kosten
- > Schnittstelle zu Pflegedokumentation

www.abacus.ch



5. ALS-Tag

Der Schweizerischen Muskelgesellschaft
in Zusammenarbeit mit der ALS-Vereinigung.ch

Mut für ein Leben mit Amyotropher Lateralsklerose (ALS)

Freitag, 26. Oktober 2012, 9.30-16.30 Uhr
Schweizer Paraplegiker-Zentrum SPZ Nottwil (LU)

Für Fachpersonen aus der Pflege und Medizin, Betroffene, Angehörige und weitere Interessierte, die ihr Wissen über Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) vertiefen möchten.

Anmeldungen und Auskünfte:
Schweizerische Muskelgesellschaft, Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich,
T +41 44 245 80 30, info@muskelgesellschaft.ch, www.muskelgesellschaft.ch



SLA-association.ch
SLA-associazione.ch

ALS-vereinigung.ch



Muskelgesellschaft

CURAVIVA.CH
EINKAUFSPOOL - RESEAU D'ACHATS

Zusammen sind Sie stark!

Koordination von Gruppeneinkäufen

Der Einkaufspool für CURAVIVA
Mitglieder

Tel. 0848 800 580 - curaviva@cades.ch
www.einkaufcuraviva.ch

Ausgeführt durch
Realisé par **cades**

PERMED JOBS

Temporär- und Dauerstellen im Gesundheitswesen

Verfügen Sie über eine Ausbildung als
dipl. Pflegefachperson (FAGE, AKP, DN I, DN II, HF, HöFa)?

Seit 25 Jahren Ihr Spezialist für Personaldienstleistungen im Schweizer
Gesundheitswesen. Alle aktuellen Stellenangebote finden Sie auf unserer
Website - auch Spontanbewerbungen sind willkommen.

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen! - Melden Sie sich telefonisch, per Mail,
oder senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen.



Basel | 061 263 23 90
Bern | 031 326 06 06
Luzern | 041 240 44 44
Zürich | 043 544 77 22
Genf | 022 332 25 35
Lausanne | 021 321 12 60

www.permed.ch



permed

Ein Unternehmen der TERTIANUM-Gruppe

careCoach

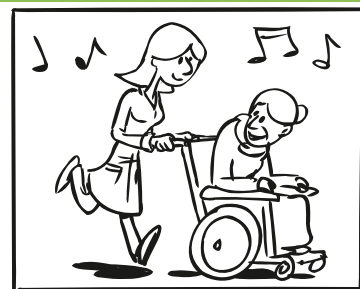
Die führende mobile Pflegedoku für Spitex und Heim



Doku Überflutung ?



Dank careCoach ...



...Zeit für's Wesentliche !



- 80% weniger Dokumentationsaufwand durch unsere brandneue Abweichungs-Methode
- Browser-Lösung für einen flexiblen Einsatz auf PCs, Tablets, Laptops, PDAs
- topaktuelle Pflegekataloge (BESA LK 10, RAI, Spitex, ATL, AEDL, NANDA, etc.)
- Planung, Pflegedoku, Leistungsabrechnung, Verbrauchsmaterial-Abrechnung uvm.
- Beratung und Prozessoptimierung durch kompetentes Fachpersonal

Tel 044 360 44 24

topCare Management AG
Stampfenbachstrasse 68, 8006 Zürich

www.carecoach.ch

Die Theorie des Flow hat unter den Glückssuchern weltweit die grösste Anhängerschaft

Eine Welle, die trägt und trägt und trägt – ein Leben lang

Der amerikanische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat den Begriff des Flow für die Erfahrung von Glück populär gemacht. Sein Buch «Flow – Das Geheimnis des Glücks» ist in den letzten zwanzig Jahren zur Bibel von Glücksehrgehrigen auf der ganzen Welt geworden.

Von Urs Tresp

Die Bergbäuerin Serafina Vinon aus dem Dörfchen Pont Trentaz im Aostatal in den italienischen Alpen hätte wohl das Schicksal ihrer Vorfahren geteilt und wäre so still und unbekannt von dieser Welt gegangen wie ihre Ahnen auch. Doch dann wurde sie im Alter von 76 Jahren fast mit einem Schlag weltberühmt – als Frau, die weiss, was Glück ist und dieses Glück zeit ihres Lebens immer und immer wieder erfahren hat.

Der amerikanische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi, 77, hatte die einfache Frau in den Bergen aufgesucht und sie gefragt, was sie glücklich mache. Glücklich sei sie, sagte Serafina Vinon, wenn sie die Kühe melke oder sie auf die Weide bringe, wenn sie den Obsthain pflege oder Wolle kämme. Und was würde sie machen, wenn sie unbeschränkt Zeit und Geld hätte? Sie würde die Kühe melken, sie auf die Weide bringen, den Obsthain pflegen, Wolle kämmen.

So einfach ist das – und so schwierig

Csíkszentmihályi war von dieser Antwort wenig überrascht. Er war dem Glück und den Glückserfahrungen schon ein paar Jahre auf der Spur, als er vor mehr als zwanzig Jahren Serafina Vinon traf. Die Bergbäuerin bestätigte, was ihm von der Ahnung

mehr und mehr zur Gewissheit wurde: dass Glück unabhängig ist von materiellem Wohlstand, sozialem Prestige oder dem Wohnort. Dass zwar die Gene und die sozialen Verhältnisse, in die jemand hineingeboren wird, Einfluss auf sein Leben haben, dass die Menschen aber erst wirklich glücklich werden, wenn sie herausgefunden haben, welche Tätigkeit sie als wahr und gut empfinden. Und diese Tätigkeit sollen sie dann so oft wie möglich tun. So einfach ist das – und so schwierig.

Anfangs wenig glücklich mit dem Begriff «Flow»

Was theoretisch leicht erscheint, erreicht im Leben nur, wer sich nicht ablenken, sich nicht auf falsche Fährten verleiten lässt. «Die Leute müssen vor allem herausbekommen, was sie wirklich gerne tun und was sie tief erfüllt», sagt Csíkszentmihályi. Und wie fühlt sich das an, wenn man es denn gefunden hat? Dann habe man das Gefühl, es gehe alles mühelos und wie von

selbst. Oder anders gesagt: Es ist, als ob man von einer Welle getragen wird – Flow eben.

Seit Csíkszentmihályi 1990 seine Flow-Theorie in einem leicht verständlichen Buch unter die Menschen brachte, ist er der weltweit populärste Glücksweise. Sein Buch «Flow – Das Geheimnis des Glücks» ist bislang in 20 Sprachen übersetzt worden, und allein im deutschsprachigen Raum wurde es in den letzten 20 Jahren

gegen 100 000 Mal verkauft. Dabei war Csíkszentmihályi anfangs gar nicht glücklich mit dem Begriff «Flow» – zu hippie- und new-age-artig. Aber er habe keinen besseren gefunden für die Glückserlebnisse, wie sie ihm Ärzte, Manager, Schachspieler, Komponisten, Sportler, aber auch einfache Frauen wie Serafina Vinon in Tausenden von Interviews beschrieben hatten. Denn ob der Chirurg, der ganz in seiner Arbeit aufgeht, die Tänzerin, die alles um sich vergisst oder eben die Bergbäuerin Serafina Vinon, die beim Melken mit sich und der Welt eins ist: >>

«Man muss vor allem herausbekommen, was man wirklich gerne tut und was einen tief erfüllt.»

Sie alle beschrieben ihm den Zustand des Aufgehens in einer durch und durch befriedigenden Tätigkeit als angenehmes Schweben, in dem sie alles andere vergessen.

Ein Gefühl von tiefer Freude, das lange anhält

Fast zwanzig Jahre lang hatte Csíkszentmihályi mit Menschen über ihren Flow gesprochen. Am Ende stellte er als gemeinsame Erfahrung all seiner Interviewpartner fest: Sie erlebten Flow in den Momenten, als sie «statt von anonymen Kräften herumgestossen, sich unter Kontrolle der eigenen Handlungen, als Herr des eigenen Schicksals fühlen». In solchen Momenten, erkannte der Psychologe, stellt sich bei den Menschen «ein Gefühl von Hochstimmung ein, ein Gefühl von tiefer Freude, das lange anhält und zu einem Massstab dafür wird, wie das Leben aussehen sollte».

«Optimale Erfahrungen» nennt Csíkszentmihályi diese Flow-Erlebnisse auch. Sie sind für ihn etwas, was jeder Einzelne für sich herbeiführen kann. Dann nämlich, wenn er sich «freiwillig bemüht, etwas Schwieriges und Wertvolles zu erreichen – und dieses auch erreicht». Will heissen: Die Aufgabe, die sich der Einzelne stellt, darf nicht zu leicht sein, sonst wird es langweilig. Sie darf aber auch nicht zu schwierig sein. Denn dann stellen sich Ängste und Frust ein. Er hat auch gleich ein nachvollziehbares Beispiel parat: «Es ist das, was ein Segler fühlt, wenn er auf richtigem Kurs ist, wenn der Wind sein Haar peitscht und sein Boot wie ein junges Pferd durch die Wellen prescht – Segel, Kiel, Wind und Meer summen in Harmonie.»

Dass solches von seinen Kritikern als esoterisch angehauchter Kitsch abgetan wird, kann Csíkszentmihályi schon «betrüben». Dass seine Bücher in den Buchhandlungen neben allerlei hingeschluderten Lebenshilfebüchern stehen, daran hat er sich

zwar gewöhnt. Er findet es trotzdem ungerecht. Dafür reklamiert er für sich, dass der frühere US-Präsident Bill Clinton «Flow – Das Geheimnis des Glücks» einmal öffentlich als eines seiner Lieblingsbücher bezeichnet hatte. Und längst gehört sein Flow-Buch (richtigerweise müsste man von seinen Flow-Büchern reden, die sowohl vor als auch nach «Flow – Das Geheimnis des Glücks» über das Flow-Erlebnis erschienen sind) zu den Longsellers im internationalen Buchhandel. Die deutschsprachige Ausgabe von «Flow – Das Geheimnis des Glücks» ist inzwischen in der 15. Auflage erschienen. Offenkundig ist Csíkszentmihályis Flow-Theorie ziemlich zeitgeistresistent.

Auch die biologische Forschung gibt Csíkszentmihályi mehr und mehr recht. Das menschliche Hirn, so vermuten Mediziner, produziert dann die besten Gefühle, wenn der Botenstoff Dopamin in einer Menge ausgeschüttet wird, die Angst und Frust, aber auch überbordende Euphorie verhindert.

Zwar hat Csíkszentmihályi herausgefunden, dass Leute in Kreativberufen oder Spitzen- und Extremsportler eher Flow erleben. Eine Garantie für Flow sind aber weder Sport noch künstlerisches Tun. Umgekehrt hat der Psychologe von ganz unauffälligen Menschen erfahren, dass sie just wegen des Flow-Erlebnisses, das sie bei ihren scheinbar unspektakulären Tätigkeiten erleben, auf Karriere, Geld und Prestige verzichten. Sie haben offenbar die Balance für sich gefunden, dass sie «jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen» (Csíkszentmihályi). Das schönste Beispiel, das Csíkszentmihályi in «Flow – Das Geheimnis des Glücks» aufführt, ist das des Eisenbahnwaggon-Schweissers Joe Kramer aus Chicago. Er war schon sechzig, als Csíkszentmihályi ihn bei seinen ersten Untersuchungen zum Flow-Erlebnis überhaupt interviewte. Kramer arbeitete damals

Die Aufgabe, die sich der Einzelne stellt, darf nicht zu leicht sein – aber auch nicht zu schwierig.

Walzer auf der Handorgel

«Glücklich wie ein Vögeli bin ich, wenn ich auf meiner Handorgel, einer schwarzen Hohner, spiele. Den Schneewalzer oder etwas anderes im Dreivierteltakt. Handorgelspielen ist viel besser als zu grübeln und sich Sachen einzubilden, die es gar nicht gibt. Schön ist es auch dort, wo ich arbeite – oh ja. Ich flechte Peddigrohr zum Stützen von Pflanzen, und ich bin sehr schnell. Nach der Arbeit ein Käfeli und einen Stumpen, dann bin ich zufrieden.»



Edith Mühleemann, 55,
Wohnheim Acherli, Bern

Foto: swe

Zu 100 Prozent für mich da

« Extrem glücklich gemacht hat mich, dass ich vor drei Jahren hier im Heim meine Freundin kennengelernt habe. Sie gibt mir Kraft, hält zu mir und ist zu 100 Prozent für mich da. Während ich in einer verlassenen Unterführung meine Gefühle an eine Wand spraye, bin ich mega glücklich und total zufrieden. Ich kann zwei Stunden lang voll im Bild drin sein, brauche sonst nichts mehr, nicht einmal ans Rauchen denke ich dann. Auch im Kampfsporttraining erlebe ich Glücksgefühle. Wenn ich mich auf meinen Körper und meinen Geist konzentriere, finde ich innere Ruhe. »



Bilal Ben Romdhane, 20,
Schifferkinderheim, Basel

Foto: leu

bereits seit dreissig Jahren in der Fabrik, in der es im Sommer siedend heiss war und im Winter eisige Polarwinde durch die Hallen piffen. Trotz mehrerer Angebote hatte er nie Vorarbeiter werden wollen. Er sei gerne ein Schweisser, und die Vorstellung, jemandes Vorgesetzter zu sein, sei ihm unangenehm. Kramer stand zwar auf der untersten Stufe der Hierarchie, aber seine Kollegen meinten, ohne Joe könne man den Laden gleich schliessen, denn dieser kannte jede Phase der Produktion, konnte für jeden einspringen und in der Fabrikhalle jede Maschine reparieren. Und er hatte Freude daran. Als er gefragt wurde, wie er sich als ungelernter Arbeiter all das technische Wissen angeeignet habe, gab er eine einfache Antwort: Seit der Kindheit hätten ihn Maschinen fasziniert. Besonders habe er sich immer von Dingen angezogen gefühlt, die nicht funktionierten. Kaputte Geräte nahm er auseinander, fand den Fehler und setzte sie wieder zusammen. Csíkszentmihályi: «Kramer hat diese Methode einführender Identifikation bei immer komplexeren mechanischen Systemen angewendet, um sie kennenzulernen und zu reparieren. Und die Faszination der Entdeckung hat nie aufgehört. Joe, der kurz vor der Pensionierung stand, hatte noch jeden Tag Freude an der Arbeit.»

Das Glück der nächtlichen Regenbogen

Noch mehr beeindruckt war Csíkszentmihályi allerdings von dem, was der Schweisser Kramer in seiner Freizeit tat. Man könnte es als skurril ansehen. Doch Kramer hatte auch damit sein Flow-Erlebnis: «Joe und seine Frau wohnten in einem bescheidenen Bungalow am Stadtrand. Auf dem Grundstück neben dem Haus hatte Kramer einen komplizierten Steingarten mit Terrassen, Pfaden und mehreren hundert Blumen- und Sträuchersorten. Als er dafür Berieselungsanlagen installierte,

hatte er eine Idee: Wenn sie nun Regenbogen erzeugten? Er suchte Sprühköpfe, die einen feinen Wasserdampf ausstäubten, aber keiner befriedigte ihn. Also plante er selbst einen und baute ihn auf seiner Drehbank im Keller. Jetzt konnte er nach der Arbeit auf seiner Veranda sitzen, die Berieselungsanlage in Gang setzen und die Regenbogen bewundern. Damit aber nicht genug: Er wollte, weil es häufig schon dunkel war, wenn er nach Hause kam, auch nachts Regenbogen herbeizaubern. So ging er wieder ans Reissbrett und erfand ein Flutlicht, das genug Spektralkraft hatte, um Regenbogen zu erzeugen. Er baute das

Licht unauffällig in die Sprühköpfe ein. Nun konnte er auch nachts sein Haus in Bögen aus Wasser, Licht und Farben einhüllen.»

Man mag solches leicht schrullig finden. Für den Glücksforscher Csíkszentmihályi hat der Schweisser dieselbe Fähigkeit wie die Bergbäuerin Serafina Vinon: Sie können in einer für viele andere Menschen wenig attraktiven Umgebung eine beglückende Herausforderung

entdecken – und die bewältigte Herausforderung dann geniessen. «Man kann es mit dem Training für die olympischen Spiele vergleichen», sagte Csíkszentmihályi einmal in einem Interview. «Es ist langweilig, immer das Gleiche zu üben. Doch die Konzentration darauf, jedes Mal noch schneller und noch präziser zu werden, kann in einen Flow münden.» Solche Flow-Erfahrungen seien gar unbedingt notwendig gewesen für die Entwicklung der Menschheit: «Flow ist der Anreiz, über die eigenen Grenzen hinauszugehen.»

Und was sagt Csíkszentmihályi zum Einwand, dass die Suche nach dem Flow, dem Streben nach dem ganz eigenen Glück, die Menschen zu unsozialen Egoisten macht? «Wir sollen zwar lernen, das Leben auf eigene, aktive Weise zu geniessen. Aber wir müssen diese Chance auch allen anderen zugestehen und dürfen sie bei der Suche nach dem Flow nicht beeinträchtigen.» ●

«Flow ist für die Menschen der Anreiz, über die eigenen Grenzen hinauszugehen.»

Die Arbeit in Heimen muss von einem positiven, optimistischen Klima geprägt sein

Glücklich pflegen – Glück erleben

In Pflege- und Betreuungsberufen wird zu oft über Rückschläge, über Fehler und über Mängel geredet. Das steht einer beglückenden Tätigkeit im Weg. Wer die Arbeit als erfüllend erleben will, muss über das Gelungene, über Erfolge und über schöne Erlebnisse sprechen, schreibt unsere Autorin.

Von Lucia Schenk

Wie können Pflegende in ihren Berufen, in denen sie oft Leid und Resignation begegnen, eine positive Grundeinstellung haben und diese über viele Berufsjahre auch bewahren? Diese Frage beschäftigt mich, seit ich Menschen pflege und betreue. Sie ist zu meinem eigentlichen Lebensthema geworden: Als Pflegefachfrau, aber auch als Führungskraft möchte ich so gut es geht das Positive, Erfreuliche über das Düstere, Belastende – kurz: über das Negative – stellen. Zum Teil zwar auch theoretisch, im Wesentlichen aber durch meine praktischen Erfahrungen bin ich zu diesen Erkenntnissen und Einsichten gelangt, die mich leiten und die Einstellung zu meinen Aufgaben prägen. In meiner Funktion als Pflegedienstleiterin in einem Altersheim erlebe ich, wie ein gutes Klima im Arbeitsteam zuerst die Entfaltung der Pflegepersonen fördert und diese Entfaltung wiederum das Leben unserer Heimbewohner positiv beeinflusst. Wie gelingt uns das? Indem wir das Positive erforschen, die guten Potenziale und Ressourcen der Menschen erkennen und sie stärken. Nur: Dass die Pflegenden wissen, was gut ist und was gut tut, dafür müssen sie wissen, was Menschen erfüllt, was sie antreibt, was ihnen positive Gefühle gibt.

Den Begriff der «Positiven Psychologie» hat der amerikanische Psychologe Martin Seligman

stark geprägt. Seine Psychologie sucht nicht nach krankmachenden Unglücksfaktoren, sondern nach Elementen, die Zufriedenheit machen. Denn, so zitiert er gerne verschiedene Studien: Wer zufrieden und optimistisch ist, lebt gesünder und länger. Seligman vermeidet allerdings den Begriff «Glück». Er redet lieber von positiven Emotionen. Tatsächlich habe auch ich in meinem Alltag immer wieder festgestellt, dass eine positive Einstellung die wichtigste Grundlage für ein erfülltes, zufriedenes Leben ist. Ich bin schon Menschen begegnet, die nach einem Unfall bleibende Verletzungen davontrugen, deswegen aber nicht weniger glücklich waren als Menschen ohne Beeinträchtigung. Woran liegt das? Die Forschung hat bei allen glücklicher Menschen ähnliche Grundeinstellungen angetroffen. Glückliche Menschen

- blicken bewusst optimistisch in die Zukunft
- hadern nicht mit dem Schicksal, fühlen sich nicht als Opfer
- schaffen die Balance zwischen ihren Möglichkeiten und ihren Ansprüchen
- werfen Ballast ab
- gehen einer erfüllenden Tätigkeit nach
- sind oft die Ersten, die jemandem Hilfe anbieten.

Selbstverständlich erleben auch glückliche Menschen Stress. Sie sind nicht verschont von Schicksalsschlägen und Tragödien. Doch ihre Geheimwaffe ist die Ausgeglichenheit und ihr Umgang mit Herausforderungen.

Die Voraussetzungen, in Pflege- und Betreuungsberufen positive Emotionen zu erfahren, sind eigentlich ganz prima. Gerade weil es in unserem Beruf selten schnell geht und es Rückschläge gibt, erfüllen uns die glücklichen Momente umso tiefer, wenn wir ein angestrebtes Ziel erreichen. Ich erinnere mich an einen 78-jährigen Patienten, der, schwer gezeichnet von einem Schlaganfall, apathisch auf nichts als den Tod

Man muss wissen, was die Menschen antreibt, was ihnen positive Gefühle gibt im Leben.

Hundert Rosensträucher



Gertrude Moser, 89,
Heim Les Lauriers, St-Imier BE

Foto: amn

« Wenn ich zurückblicke, sehe ich nur Schönes, nur Glück. Ich hatte ein privilegiertes Leben. Aufgewachsen bin ich bei meiner Tante und meinem Onkel. Wenn ich als Studentin am Wochenende zu ihnen zurückkehrte, liess ich mich immer wieder neu von ihrem Garten bezaubern. Mein Onkel war Uhrmacher. Mit der gleichen Genauigkeit und Liebe zum Detail besorgte er den Garten. Kieswege schlängelten sich durch grünes Gras bis hinunter zum See, und hundert Rosensträucher erfüllten die Luft mit ihrem Wohlgeruch. »

zu warten schien. In einem langen Prozess konnten wir ihn zurück in ein entspanntes, sogar fröhliches Leben führen. Ich sehe noch heute, wie er das erste Mal mit seiner Frau, den kleinen Pudel stolz an der Leine, das Haus Richtung Garten verliess. Er strahlte mich triumphierend und verschmitzt an und sagte: «So, nun wollen wir aber!»

Wir reden zu viel über Defizite und Rückschläge

Was hat diese Geschichte mit dem Glückserleben in der Pflege zu tun? Ganz wichtige Glücksfaktoren kamen bei dieser scheinbar so pflegealltäglichen Geschichte zusammen: eine Beziehung gelang; wir halfen dem Mann, ein Stück Gesundheit und Autonomie wiederzuerlangen; wir erfuhren das Glück der kleinen Schritte; wir spürten, wie unsere Arbeit Positives bewirkte; wir erlebten Dankbarkeit.

Es gibt in unserem Beruf viele solcher Geschichten. Aber wir machen sie uns viel zu wenig bewusst. Wir sprechen zu viel über die Defizite, Rückschläge, über das Negative. Glücksforscher haben herausgefunden, dass ein Glückstagebuch mit hilft, unsere Grundstimmung zu heben. Ein Glückstagebuch, in das wir am Ende jeden Tages drei Dinge aufschreiben, die uns gelungen sind.

Ähnlich sollten wir in unserem Pflegealltag vorgehen. Wenn wir Gelungenes, Beglückendes, Positives erwähnen – in Gesprächen oder in Rapporten – hat das eine ähnliche Wirkung wie das Glückstagebuch. Wir müssen freilich auch dafür sorgen, dass die beglückenden Erfahrungen nicht im Dickicht von Alltagsstrukturen und Handlungsabläufen hängen bleiben. Wir müssen also unsere Organisation, unsere Einsatzplanung, unsere Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten so gestalten

- dass wir uns alle mit dem identifizieren können, was wir tun
- dass Sinn macht, was wir tun
- dass Beruf und Privatleben vereinbar sind
- dass wir Anerkennung und Wertschätzung bekommen.

Eine zufriedene Arbeit ist ein ganz wichtiger Faktor für ein glückliches Leben.

Wenn wir das beherzigen, kann ein positives Betriebsklima entstehen. In einem solchen Klima – und nur in einem solchen Klima!, sagen Glücksforscher – gelingt zufriedenstellende Arbeit. Und eine zufriedenstellende Arbeit ist einer der wichtigsten Faktoren für ein glückliches Leben. «Vorbildliche Führungskräfte zeichnen sich vor allem durch ihre Fähigkeit aus,

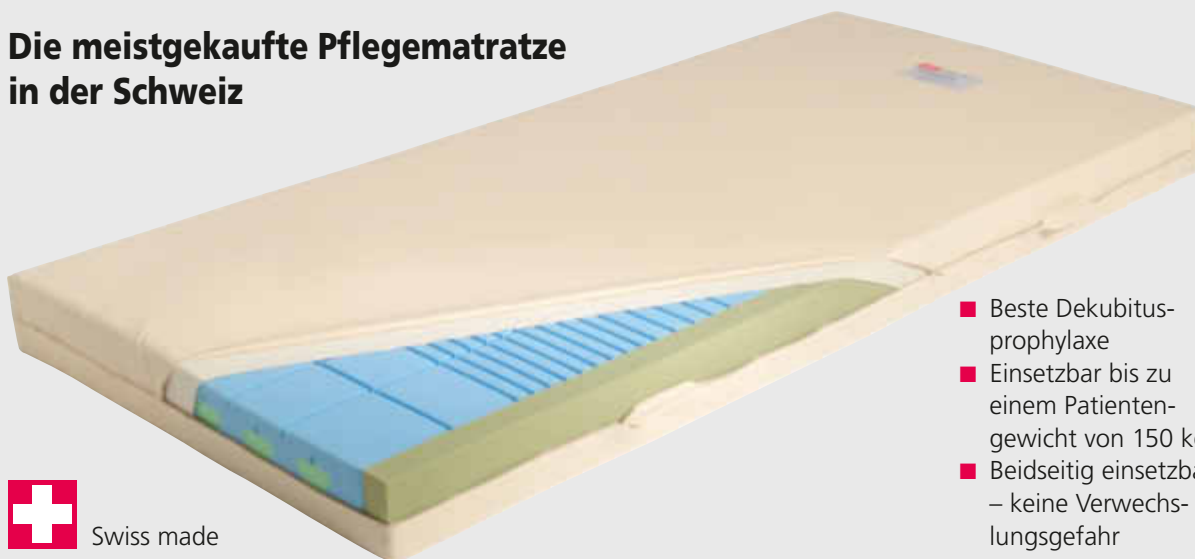
gute soziale Beziehungen zu ihren Menschen aufzubauen. Denn positiv gestimmte Mitarbeiterinnen bringen deutlich bessere Leistung als nervöse oder ängstliche», sagt der amerikanische Journalist Daniel Goleman, der mit seinem Buch den Begriff des «EQ», der «emotionalen Intelligenz», populär gemacht hat. Gute Führungskräfte richten ihr Augenmerk auf die Stärken und Talente der Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter, und sie setzen sie so ein, dass ihre Stärken zum Ausdruck kommen. Das ist durchaus auch unternehmerisch gedacht:

- Arbeit an den Defiziten ist Kräfte raubend, senkt das Selbstwertgefühl, vermindert die Arbeitsfreude.
 - Mitarbeiter, die ihre Arbeit beherrschen, tun diese qualitativ besser, sind zufriedener, motivierter und sind weniger krank.
- «Tun Sie Gutes – und reden Sie darüber!» ist der Imperativ modernen PR- und Werbestrategien. Dieser Imperativ darf auch für uns gelten, selbst wenn unserem Berufsstand das Marktschreierische der Werbe- und PR-Branche ziemlich fremd ist. Aber es ist wichtig, dass wir – ohne etwas schönreden zu wollen – immer wieder über unsere Erfolge, über das Erreichte sprechen, das Positive hervorheben und – ganz wichtig! – uns herzlich darüber freuen. ●

Zur Autorin: Lucia Schenk ist Pflegedienstleiterin im Alterspflegeheim Region Burgdorf. Der vorliegende Beitrag basiert auf einem Referat, den die Autorin Ende Mai am Fachkongress für Pflege und Betreuung von «curahumanis» hielt. Der Kongress stand unter dem Titel «Glücksfall Pflege».

Die meistgekaufteste Pflegematratze in der Schweiz



Swiss made

- Beste Dekubitusprophylaxe
- Einsetzbar bis zu einem Patientengewicht von 150 kg
- Beidseitig einsetzbar – keine Verwechslungsgefahr

OBA AG
Auf dem Wolf 20
CH-4002 Basel

Matratzen- und
Polstermöbelfabrik
Bettwaren · Spitalbedarf

T +41 61 317 93 00
F +41 61 317 93 01
www.oba.ch · info@oba.ch

PUBLIREPORTAGE

HOSPISOFT – DIE PFLEGEMATRATZE

Die Anti-Dekubitus Matratze HOSPISOFT ist die beliebteste und am meisten eingesetzte Pflegematratze in Schweizer Pflegeheimen, Rehakliniken und Spitälern.



Beste Druckentlastung

Der intelligente HOSPISOFT-Schaumstoffaufbau garantiert auf beiden Liegeflächen eine hervorragende Druckentlastung und bietet dadurch Dekubitus-Risikopatienten bis 150 kg Körpergewicht eine optimale Prophylaxe. Erfahrungsgemäss kann somit der Einsatz von kostspieligen Wechseldruckmatratzen zeitlich hinausgezögert werden, was die damit verbundenen Kosten für die Institutionen erheblich schont.

HOSPISOFT bietet mobilen Patienten und Bewohnern einen sehr angenehmen Liegekomfort und dank der ausgezeichneten Belüftung des Matratzenkerns ein trockenes Schlafklima.

Unabhängig davon auf welcher Liegefläche der Patient liegt, profitiert er sowohl vom angenehmen und bequemen Schlaf- und Liegekomfort, als auch von der hervorragenden Dekubitus Prophylaxe. Wo in früheren Jahren noch verschiedene Matratzen für unterschiedliche Patienten- und Risikogruppen benötigt wurden, kann heute mit der HOSPISOFT Matratze der grösste Teil aller Patienten und Bewohner abgedeckt werden. Dies vereinfacht die Logistik, reduziert in der Pflege Missverständnisse (z.B. Patienten liegen auf der falschen Liegefläche oder auf der falschen Matratze) und erhöht dadurch die Patienten- und Bewohnersicherheit.

Eine saubere Sache

Der OBATEX DA Matratzenbezug ermöglicht einwandfreie hygienische Bedingungen. Das wasserdampfdurchlässige Material schützt den Matratzenkern vor Feuchtigkeit und ist resistent gegen organische Flüssigkeiten. Der flammhemmende Matratzenbezug

kann einfach oberflächlich gereinigt werden. Es sollte darauf geachtet werden, dass OBATEX DA Matratzenschutzbezüge regelmässig in der Waschmaschine gewaschen werden. Dadurch wird sichergestellt, dass aggressive, fetthaltige Partikel (welche das Material schädigen) eliminiert werden. Das anschliessende Trocknen im Tumbler sorgt zudem dafür, dass der Matratzenbezug wieder in der optimalen Passform auf den Matratzenkern montiert werden kann. Gerne stellen wir Ihnen die dazugehörige Wasch- und Pflegeanleitung zur Verfügung.

Innovative Positionierungskissen und Weiterbildungen

Die OBA-Pflegematratzen werden mit dem innovativen und vielseitigen POLYMOOVE Positionierungskissen-Programm ergänzt. Dieses Spezialkissensortiment dient der unterstützenden und entlastenden Positionierung von Patienten und Bewohnern. Dadurch wird ebenfalls eine sehr gute Druckverteilung erreicht, ohne das jeweilige Körperempfinden zu beeinträchtigen. In diesem Zusammenhang freut es uns ausserordentlich, dass wir Ihnen ab sofort spannende und kompetente Weiterbildungen und Workshops im Bereich Dekubitus Prophylaxe und Kompressionstherapie anbieten können. Mit Frank Mettler, Pflegefachmann HF am Universitätsspital Basel, konnten wir für deren Organisation und Durchführung einen äusserst motivierten und engagierten Spezialisten gewinnen.

Falls Sie Fragen haben, steht Ihnen das ganze OBA Team für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung. OBA AG, Auf dem Wolf 20, 4002 Basel, 061 317 93 00, info@oba.ch, www.oba.ch

Glücksunterricht

Unter der Honigdusche

Rund hundert Schulen in Deutschland bieten schon Glücksunterricht an. Wie sieht dieser aus? Macht er wirklich glücklich? Erste Beobachtungen zeigen: Die Glücksschüler spüren den Widerspruch zwischen ihren Wünschen und der Wirklichkeit deutlicher als Kinder ohne Glücksunterricht.

Von Burkhard Strassmann, «DIE ZEIT»

Sturm kommt auf. Er zerrt an Jana, Alina und Justin. Einige der Kinder wackeln, Lasse und Jana aber «stehen stark». Das Lob kommt vom Sturm höchstpersönlich, von Katja Reuter, die an den Kindern schiebt und zieht. «Und woher kommt eure Kraft? Aus den Muskeln?» Nein, nein, das wissen die Kinder schon: «Aus dem Bauch!»

Zertifizierte «Gut drauf-Schule»

Wo einmal in der Woche Stürme wehen, wo gehopst, getanzt, gelacht und gelobt wird, dass es kracht, da steht «Glück» auf dem Stundenplan; seit zwei Jahren auch hier in der Gemeinschaftsgrundschule im deutschen Oberforstbach. Die Schule im Grünen darf sich schon mit vielen Titeln schmücken: Sie ist «bewegungsfreudige Schule» und zertifizierte «Gut drauf-Schule», sie organisiert Waldtage und Spassolympiaden, pflegt einen Naturschulhof und bietet eine Streitschlichterausbildung an. Nun gehört sie auch noch zu den ersten Grundschulen in Deutschland, die neben Lesen, Schreiben und Rechnen das Glückliche lehren. Damit hat auch das Stehen im Sturm zu tun. Denn Glück setze «Körperbewusstsein» voraus, sagt die Tanz- und Bewegungstherapeutin Katja Reuter, Konzentration, Wir-Gefühl und die Kenntnis der eige-

nen Position. Ob die Eltern getrennt sind oder die Kinder an Leistungsdruck und Versagensangst leiden – Unglück, das weiss sie aus ihrer Arbeit mit depressiven Erwachsenen, bekämpft man, indem man an der Einstellung zum Leben arbeitet.

Ideen der Psychologie und der Glücksforschung verbinden

Auf die Idee, Glück zu unterrichten, kam Katja Reuter, als sie im Fernsehen einen Beitrag über den Heidelberger Oberstudienleiter Ernst Fritz-Schubert sah, der 2007 an seiner Schule Glück als Unterrichtsfach eingeführt hatte. Sie war begeistert und schlug der Schule in Oberforstbach vor, Glücksunterricht anzubieten. Die war einverstanden, und auch die Schulbehörde akzeptierte das neue Fach. Formell gilt es als «Förderunterricht» für Ganztageschulkinder.

Glückslehrerin ist Katja Reuter zwei Tage pro Woche. Im deutschen Sprachraum arbeiten mittlerweile über 100 Schulen nach dem Konzept von Fritz-Schubert. Dieser hat seine Inspiration

vom Wellington College, einer britischen Privatschule im Südwesten von London, die seit 2006 «Well-being» unterrichtet. Wie die Briten wollte Fritz-Schubert einen klassischen Bildungsbegriff mit den Ideen der Positiven Psychologie und Glücksforschung verbinden. Er konnte nicht mehr hören, dass die Schule in der Beliebtheitskala der Schüler noch hinter der Zahnarztpraxis rangierte. Besonders in

Süddeutschland und Österreich verbreiteten sich seine Ideen. Unter dem Motto «Glück macht Schule» hat allein die Pädagogische Hochschule Steiermark 78 «Glücksschulen» eingerichtet. Jetzt ist also auch in Oberforstbach positives Denken angesagt. Im Ruheraum der Schule – gelbe Wände und Vorhänge, roter Teppich, ein paar dicke Matratzen, Computer, Klavier – fragt Katja Reuter ihre Schüler: «Worüber hast du dich heute schon gefreut?» Sie wirft den «Redeball», Lukas fängt ihn: «Will ich

>>

nicht verraten!» Justin freut sich aufs Kampfsporttraining. Andere auf die Pause. Aufs Wochenende. Aufs Mittagessen. Künftige Freuden interessieren offenbar deutlich mehr als vergangene.

Es folgt, zur Musik vom Rekorder, eine Runde Stopptanz – stoppt die Musik, soll die Bewegung einfrieren. Wer zu spät ist, fliegt raus.

Großer Spass! Danach werden Namenskärtchen gezogen. Es gilt, über die Mitschüler etwas Gutes aufzuschreiben, selbst wenn man sie nicht mag. Eine Herausforderung. «Zu der fällt mir nix ein!» – «Irgendwas Nettes fällt euch garantiert ein!» Und

Das masslose Loben der anderen heisst «Honigdusche» und stammt aus der Coachingwelt.

siehe, später lesen die Kinder über sich, dass sie schöne Augen haben, «lustig, aber auch nervig» sind, schlau sind, ein guter Freund oder wenigstens «gut in Mathe». Das masslose Loben der anderen heisst «Honigdusche» und entstammt der Coachingwelt.

Glücksunterricht auch für Fussballjunioren

Damit die Pädagogen das Unterrichten von Glück selber richtig lernen, hat Fritz-Schubert nicht nur ein entsprechendes Buch geschrieben («Schulfach Glück – Wie ein neues Fach die Schule verändert»), sondern auch ein eigenes Institut gegründet.

In Schweizer Schulen ist jeder seines Glückes Schmied

Von Glück in der Schule will die Schweiz vorläufig nichts wissen. Jedenfalls von Glück als Schulfach. Einen einzigen politischen Vorstoss auf kantonaler Ebene gab es laut Andrea Z'graggen von der Schweizerischen Erziehungsdirektorenkonferenz bisher dazu: Im Januar 2010 reichte der grüne Grossrat und Biobauer Martin Köchli ein Postulat «zur Einführung eines Wahlfachs Glück an den Aargauer Berufs- und Oberstufenschulen» ein. Der Regierungsrat beantragte postwendend Ablehnung. Zwar teile er die Meinung, dass Berufswelt und Schule einen wichtigen Beitrag zum Glücklichen von Menschen leisten können, schrieb er in der Begründung. Doch sehe er die Stärkung der Selbst- und Sozialkompetenz – wichtige Zutaten für ein glückliches Leben – als einen zentralen Bildungsauftrag der Volksschule an. Deshalb dürfe dieser Bereich nicht an ein Wahlfach delegiert werden, sondern müsse Niederschlag in Unterrichtsgefässen finden, die alle Schülerinnen und Schüler belegen. Die Werte und Ziele des Schulfachs Glück, wie sie die Heidelberger Willy-Hellpach-Schule beschreibe, seien im Lehrplan der Aargauer Volksschule fest verankert – in Fachlehrplänen wie Ethik und Religionen, Deutsch, Gestalten, aber auch in überfachlichen Themenschwerpunkten wie Gesundheitsförderung und soziale Welt. «Dabei steht immer das Ziel im Vordergrund, die Jugendlichen zu gesunden, selbstbewussten und glücklichen Menschen heranzubilden», schrieb der Aargauer Regierungsrat als Begründung für seine ablehnende Haltung und kam zum Schluss, dass «die Forderung des Postulanten im Bereich der Volks- und Berufsschule schon seit Langem erfüllt ist». Deshalb bestehe kein Bedürfnis nach einem Wahlfach «Glück».

Gründlich über das Glück nachdenken

Der Grüne Martin Köchli aus Boswil, der den Vorstoss lancierte, nahm es gelassen. Denn: Fast eine halbe Million Menschen hatten ihm an einem Sonntag Ende März 2010 in der Radiosendung «Persönlich» zugehört, als er über seine Vision «Glück als Schulfach» sprach. Wenn er damit ein paar tausend Leute dazu gebracht habe, «etwas gründlicher als üblich über das Glück nachzudenken», sei er bereits zufrieden, antwortete er im Aargauer Grossen Rat auf die regierungsrätliche Belehrung und wiederholte seine Sorgen, die ihn dazu gebracht hatten, sein Postulat einzureichen: «Die zunehmende Verunsicherung, Frustration und Resignation der Lehrerinnen und Lehrer. Die

zunehmend fehlende Motivation und Lernbereitschaft von Schülern und Lehrlingen und die damit verbundene Ausartung von jugendlicher Energie entweder in Gewalt oder in Lethargie. Und drittens die bedenklich abnehmende Arbeits- und Berufsfreude, die zum Abbruch von Lehrverhältnissen, zu Alltagstrott und Burnout führen kann.» Köchli plädierte vor dem Kantonsparlament noch einmal dafür, «so etwas wie eine ansteckende Gesundheit im Land zu verbreiten». Zudem lernten die Schülerinnen und Schüler im Wahlfach Glück, sich als Gast auf dieser Welt zu benehmen, sich als Gestalterinnen und Gestalter zu verhalten und nicht als Plünderer.

Es half nichts. 89 Grossrätinnen und Grossräte folgten der Argumentation des Regierungsrats und schmetterten das Postulat gegen 24 Ja-Stimmen hochkant ab.

Vermitteln, wie sich ein zufriedenes Leben gestalten lässt

Den Ball nahm der grüne Zürcher Nationalrat Bastien Girod noch einmal auf, als er in seinem im Mai 2010 erschienenen Buch «Green Change» ein neues Unterrichtsfach forderte, das den Schülern vermittelt, wie sich ein zufriedenes Leben gestalten lässt. Girod stützte sich in der Publikation auf die Glücksforschung von Bruno S. Frey, Ökonomieprofessor an der Universität Zürich, der mit seinen Befragungen bewies, dass nebst dem Einkommen verschiedene andere Faktoren für das Wohlbefinden der Menschen entscheidend sind (siehe Interview ab Seite 6). Auch Bastien Girod regte daher an, ein neues Schulfach Glück zu schaffen. Darin sollten Schüler lernen, welche Faktoren das Glücksempfinden langfristig steigern.

Doch auf die politische Bühne brachte der Grüne dieses Anliegen nicht. Das Interesse am Glück aber liess bei ihm nicht nach. Mitte Juni 2011 reichte er im Nationalrat einen Vorstoss ein mit dem Titel «Glücks- statt Konsummaximierung», in dem er den Bundesrat beauftragen wollte, dem Parlament darzulegen, «wie die neuen Erkenntnisse der Glücksforschung für die künftige Entwicklung der Schweiz berücksichtigt werden können». Und siehe da: Der Bundesrat beantragte dem nationalen Parlament die Annahme seines Postulats. Girods Amtskollegen dagegen sahen es in der Mehrheit anders. Zwar liessen sie sich etwas Zeit zum Überlegen, doch Ende 2011, einen Tag vor Weihnachten, schickten sie das Glücksvorhaben mit 116 zu 71 Stimmen bachab. So bleibt in der Schweiz vorläufig jeder selbst seines Glückes Schmied. **Beat Leuenberger**

Das kümmert sich um Schulen und Kindergärten und auch um glückspädagogisch unterversorgte Bereiche wie Rehakliniken und Kinderheime. Oder Fussballvereine wie die B-Jugend der TSG 1899 Hoffenheim.

Weil sich Fritz-Schubert den Begriff «Glücksunterricht» nicht hat schützen lassen, drängen inzwischen immer mehr Zufriedenheitscoaches, Körperarbeiter, gelernte Kulturwissenschaftler und Esoteriker auf den Glücksmarkt. Ihr Angebot vermischt sich mit schon Bestehendem. Eine Art Glücksunterricht findet schliesslich in Theater-AGs ebenso wie in manchen Musik- und Sportstunden statt. Auch schulische Gewalt- und Drogen-Präventionsprogramme wie das Bremer «ganz schön stark» arbeiten mit ähnlichen Methoden wie die Glückspädagogen.

Glücksschüler waren nach einem Jahr eher unglücklicher

Da stellt sich die Frage nach der Qualität des Glücksunterrichts. Ruft bereits Spielen oder Tanzen Glück hervor? Ist das Attraktive an dem Fach der Freiraum, spielerisch über Persönliches und soziale Probleme zu kommunizieren? Oder hängt das Glück, wie so oft in der Schule, an der Frage, wie entspannt der Lehrer ist?

Die Antworten aus der Glückswissenschaft sind dürftig. Zwar ist immer wieder die Rede von «wissenschaftlicher Begleitforschung». Doch den Glücksunterricht selbst untersuchen nur wenige. Einer von ihnen ist Wolfgang Knörzer von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, der das Schulfach Glück gemeinsam mit Ernst Fritz-Schubert in Heidelberg installierte. Er beobachtete ein Jahr lang 28 «Glückskinder» und eine Kontrollgruppe ohne Glücksunterricht. Ergebnis: Die Glücksschüler waren nach einem Jahr eher unglücklicher.

Sie waren nämlich stärker sensibilisiert für negative Umstände und spürten deutlicher den Widerspruch zwischen ihren

Glückserfahrung der Lehrerin ist für den erfolgreichen Glücksunterricht entscheidend.

Wünschen und der Realität. Mit einem etwas kühnen logischen Sprung deutet Knörzer dieses Ergebnis trotzdem positiv: Die Beglückten seien mündiger, und dies sei schliesslich eine Voraussetzung für Glück. Darüber hinaus vermutet Knörzer bei diesen Schülern eine höhere «Selbstwirksamkeit», ein auf Erfahrungen beruhendes Selbstvertrauen, Ziele aus eigener

Kraft zu erreichen. Seine Daten belegen das nicht. Dazu wäre eine umfangreichere Folgestudie vonnöten; doch, sagt er, es fehle das Geld.

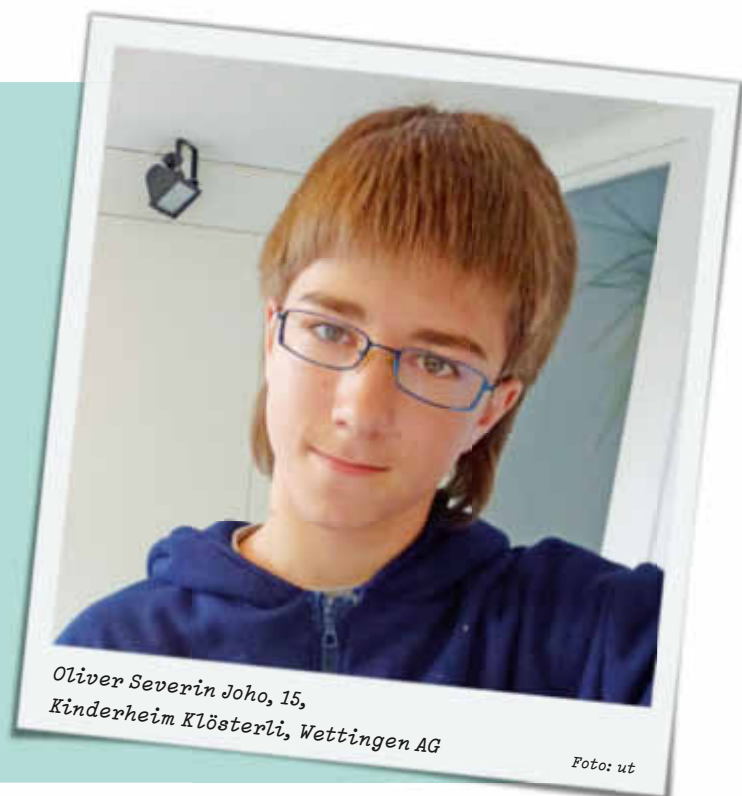
Kaum substanzieller ist das Resultat einer (noch unveröffentlichten) Studie von Axel Bertrams, Juniorprofessor für Pädagogische Psychologie an der Uni Mannheim. Auf «kleiner Datenbasis», Fragebögen von 106 Schülern, fand er heraus: Das Schulfach Glück hat einen positiven Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden – allerdings nur bei denen, die ohnehin schon emotional stabil sind. Dass Glücksunterricht jenseits der Eigenwahrnehmung überhaupt einen Effekt hat, mag Bertrams nicht behaupten – dazu bedürfe es weiterer Untersuchungen.

Viele Schüler kennen sich mit Glück besser aus als ihre Lehrer

Katja Reuters Euphorie kann das nicht dämpfen. «Dass sie glücklich sind», sagt sie über ihre Schüler, «seh ich an ihren Augen.» Wer Reuters' Unterricht beiwohnt, zweifelt daran nicht. Schliesslich verfügt die Lehrerin über eine ebenso liebevolle wie fröhliche Art, die fast alle Kinder aus der Reserve lockt. Genau das ist vermutlich die wichtigste Voraussetzung für einen wirksamen Glücksunterricht: die Tatsache, dass die Lehrer selbst hinlänglich reiche Glückserfahrungen haben. Solches Personal zu finden, ist nicht trivial. Einiges spricht dafür, dass sich viele Schüler immer noch besser mit dem Glück auskennen als die Mehrzahl der deutschen Schulmeister. ●

Ich habe es geschafft!

« An einem Tag drei Prüfungen zurückzubekommen und alle drei mit der Note sechs. Das ist unglaublich! Aber ich habe das tatsächlich einmal geschafft. Das war ein ganz tolles Gefühl. Ich hatte nicht damit gerechnet. Eigentlich ist so etwas bei mir eher unwahrscheinlich. Aber dann war es eben doch so: Ich hatte es geschafft! Drei Sechser an einem Tag! Ich war richtig glücklich – wahrscheinlich gerade darum, weil das nicht jeden Tag vorkommt, sondern sozusagen nie. »



Oliver Severin Joho, 15,
Kinderheim Klösterli, Wettingen AG

Foto: ut



Berner Fachhochschule

Kompetenzzentrum Qualitätsmanagement

Weiterbildung, die wirkt!

CAS Qualitätsmanagement im Sozialwesen

Eine professionelle Grundausbildung, die Sie für die aktuellen Anforderungen in Ihrem Berufsalltag rüstet.
Web-Code C-SOZ-5

CAS Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen

Wissenschaftlich fundiert und praxisrelevant – für Qualitätsmanagerinnen und Führungskräfte.
Web-Code C-QM-2

Ausführliche Informationen erhalten Sie auf unserer Website mit Eingabe des Web-Codes.



www.qm.bfh.ch

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Soziale Arbeit

Master of Advanced Studies

Sexuelle Gesundheit im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich

Kontroverse Themen wie Gender, Sexualität, sexuelle Gesundheit situations- und zielgruppenadäquat bearbeiten, globale Phänomene sexueller Gesundheit verstehen, lokal wirkungsvoll handeln: Erwerben Sie Kompetenzen, sexuelle Selbstbestimmung in Ihrem Arbeitsfeld professionell zu entwickeln und zu schützen.

Dauer: November 2012 bis Mai 2015

Info-Veranstaltung: 6. September 2012

Details unter www.hslu.ch/m132 und bei Priska Emmenegger, T +41 41 367 48 23, priska.emmenegger@hslu.ch

Immer aktuell informiert:

www.hslu.ch/newsletter-sozialarbeit

FH Zentralschweiz

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

**zh
aw** **Gesundheit**

Wissen schafft Kompetenz

Das Departement Gesundheit der ZHAW ist das grösste Aus- und Weiterbildungszentrum der Schweiz für die Gesundheitsberufe Ergotherapie, Hebamme, Pflege sowie Physiotherapie.

Bachelorstudiengänge (BSc)

- Ergotherapie
- Hebamme
- Pflege
- Physiotherapie

Masterstudiengänge (MSc)

- Ergotherapie (Europäischer Master)
- Pflege (Kooperation mit FH SG und BFH)
- Physiotherapie (Kooperation mit BFH)

Weiterbildungen (MAS, DAS, CAS, Kurse)

- Interprofessionell: Handtherapie, Ergonomie, Gartentherapie
- Ergotherapie: Best Practice, Occupation – Betätigung im Fokus der Ergotherapie
- Hebammen: Hebammenkompetenzen vertiefen – hebammenzentriertes Arbeiten stärken
- Pflege: Gerontologische Pflege, Onkologische Pflege, Pädiatrische Pflege, Patienten- und Familien- edukation
- Physiotherapie: Muskuloskeletale Physiotherapie, Pädiatrische Physiotherapie, Sportphysiotherapie, Spezialmethoden der Manuellen Therapie

Weitere Infos: www.gesundheit.zhaw.ch



Zürcher Fachhochschule

In Bhutan ist das Glück jedes einzelnen Einwohners offizielles Staatsziel

Das Glück in den Bergen

Bruttonationalglück vor Bruttosozialprodukt. Im Himalayastaat Bhutan soll ein viersäuliges Glückskonzept allen Bürgerinnen und Bürgern zu einem erfüllten und zufriedenen Leben verhelfen. Doch das Konzept ist immer mehr Gefahren ausgesetzt.

Von Kai Küstner

Es war einmal ein König. Der regierte in einem fernen Land hinter den Bergen. Und die Menschen dort waren glücklich wie nirgendwo sonst auf der Welt.

So könnte es beginnen, das Märchen, das die Geschichte des Zwergstaats Bhutan erzählt. Tatsächlich kommt ein westlicher Tourist sich zunächst vor, als sei er nicht mit einem Flugzeug der staatlichen und einzigen Fluglinie Druk Air (Drachen-Air) in Bhutans Hauptstadt Thimphu gelandet, sondern einer Zeitmaschine entstieg: befördert in eine saftig-grüne Bergwelt, die eine gewisse Ähnlichkeit mit Schweizer Alpendörfern aufweist. Ergänzt um mächtige, prachtvolle buddhistische Klöster. Unbefleckt von allem, was den Rest dieses Planeten so kompliziert macht, scheint dieses Land – auf den ersten Blick. Bhutan ist stiller, die Luft ist klarer. Und die Uhren gehen etwas anders: Die Hauptstadt Thimphu besass einmal kurz eine einzige Verkehrsampel. Sie wurde schnell wieder abgeschafft, sie war den wenigen Autofahrern zu kompliziert.

«Es gibt einen besseren Weg»

Bhutan hat schon immer einen anderen Weg beschritten als der Rest der Welt – und versucht es heute noch. Denn die Welt macht Fehler. Und die muss man nicht unbedingt kopieren – sagt Karma Tshiteem von der bhutanischen Kommission für «Gross National Happiness» (Bruttonationalglück): «Warum



Haa-Tal in Bhutan: Die Erhaltung der Umwelt gehört zum Glückskonzept.

Foto: PD

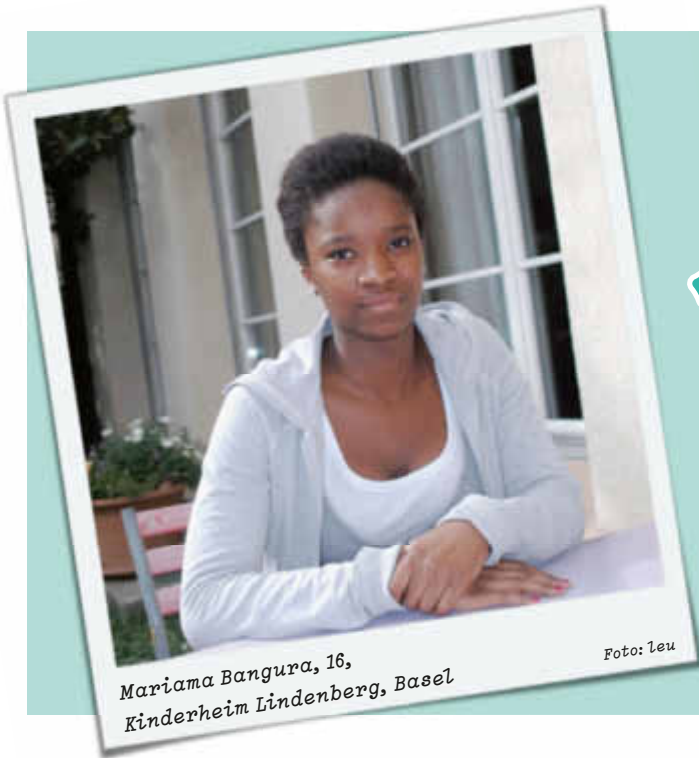
müssen wir wachsen, wo wir doch nur begrenzte natürliche Reserven haben? Mit Wachstum steuern wir auf eine Umweltkatastrophe zu. Und nicht nur das: Die ganze Finanzkrise zeigt doch, dass wir uns zu sehr auf den Markt verlassen haben. Und bezahlen für die Krise tun die Steuerzahler. Wir sagen: Es gibt einen besseren Weg. Einen Weg, der besser ausbalanciert ist, der die Sachen ganzheitlich sieht.»

«Zum Glücklichsein gehört mentales Wohlbefinden»

Bhutan stellt dem Bruttosozialprodukt eine andere Masseinheit zur Seite. Das Bruttonationalglück. Das Glück seiner Bewohner

>>

Familie, Freunde, Verwandte



Mariama Bangura, 16,
Kinderheim Lindenberg, Basel

Foto: leu

« Glück ist für mich das, was ich habe: Familie, Freunde, Verwandte. Ein Teil meiner Familie lebt in der Schweiz, der andere in Afrika, wo ich lebte, bis ich sechs war. Vor ein paar Jahren durfte ich meine Verwandten in Sierra Leone und Guinea besuchen. Das hat mich glücklich gemacht. Ein Glück ist es auch, dass ich mit meinem Vater in Kontakt bin. Er gibt mir Tipps, die mir helfen, ein gutes Leben zu führen. »

ist ganz explizit als Staatsziel festgeschrieben. Kinley Dorji vom Informationsministerium erklärt es so: «Glück heisst nicht: Vergnügung, Aufregung, Nervenkitzel. Es geht um eine tiefe Form von Zufriedenheit. Wir wissen, dass diese Zufriedenheit in Dir liegt. Das schnellere Auto, das grössere Haus, die schönere Kleidung – das ist alles vergänglich. Es liegt also in der Verantwortung des Staates, die Bedingungen dafür zu schaffen, dass seine Bürger nach Glück streben können.»

Zum Glücklichen gehört nach Meinung der Regierung mentales Wohlbefinden. Was Europäer mithilfe von Yoga- und Meditationskursen oder zur Not auch im Wellnessbereich individuell herzustellen versuchen, ist in Bhutan sozusagen staatlich verordnet. In den Schulen ist es Pflicht, dass mindestens ein

Mal am Tag meditiert wird. Karma Tshiteem: «Wenn die Kinder die Stille fühlen, erlaubt das den Blick nach innen, Einkehr, Nachdenken. Das alles hilft, die Gemütsverfassung zu verbessern und mehr aus dem Leben zu machen.»

«Das schnellere Auto, das grössere Haus, die schönere Kleidung – das ist alles vergänglich.»

In Bhutan ruhe das Glückskonzept auf vier Säulen, sagt Kinley Dorji: «Erstens gerechte und nachhaltige sozio-ökonomische Entwicklung. Die zweite Säule ist der Erhalt der Umwelt. Die dritte Säule sind Erhalt und Förderung unserer Kultur und unserer Traditionen. Diese letzte Säule ist gute Regierungsführung. Das beste Beispiel dafür ist die Herrschaft durch unsere Könige.»

Bhutan ist mittlerweile zwar eine Demokratie. Aber die Beliebtheitswerte des Regenten im Himalaya sind anhaltend hoch. Bei den ersten demokratischen Wahlen 2008 bekam die königstreueste Partei auf Anhieb die Mehrheit im Parlament.

Doch Bhutan ist eine Gesellschaft im Übergang: Sie überschreitet gerade die wacklige Hängebrücke, die sie zwischen Tradition und Moderne gespannt hat. Dabei taumelt sie manchmal, blickt ängstlich nach vorne und bisweilen sehnsüchtig zurück.

Vertreibungen als Schandfleck

Angesichts dieser für das kleine Land durchaus grossen Umbrüche stellt sich die Frage, ob sich das Bild ländlicher Idylle noch aufrechterhalten lässt. Als Schandfleck in der jüngeren Geschichte gilt noch immer der Umgang mit einer ethnischen Minderheit: Bhutanern nepalesischer Herkunft, die seit mehr als einem Jahrhundert im Land lebten, wurde 1989 das Bürgerrecht entzogen. 100 000 Menschen wurden aus dem Land getrieben, die dann jenseits der Grenze in Flüchtlingscamps unterkommen mussten. Es handelte sich immerhin um einen Siebtel der Bevölkerung.

Auch wenn das nun zwei Jahrzehnte zurückliegt, dürfte es doch als Menetekel dafür dienen, dass Bhutan so ganz frei von Konflikten – mit sich selbst und dem vermeintlich anderen – nun auch nicht ist. Die Arbeitslosigkeit der Menschen im Alter zwischen 15 und 25 liegt bei zehn Prozent. Und in der Hauptstadt Thimphu gibt es viele Jugendliche mit Drogenproblemen. Das zeigt: Nicht jedes Kind in Bhutan darf sich als Glückskind fühlen.

Seit wenigen Jahren ist das Land zudem Einflüssen von aussen ausgesetzt wie noch nie in der Geschichte. Gegen Ende des letzten Jahrhunderts öffnete Bhutan sich vorsichtig dem Tourismus. Im Jahr 1999 kamen Fernsehen und Internet, 2003 das

Mit «Bhutan Star» öffnet sich der Himalayastaat vorsichtig der neuen Medienwelt.



700 000 Einwohner – und alle sollen glücklich sein: Bhutan im Himalaya-Gebirge. Foto: Pixelio

erste Handy. Immerhin treten bei «Bhutan Star», der Himalaya-Version von «Deutschland sucht den Superstar» die jungen Gesangstalente meist in traditioneller Kleidung auf die Bühne. Einerseits öffnet sich das Land damit – vorsichtig – der schönen neuen Medienwelt. Gleichzeitig aber soll die Show – sagen die Sendungsmacher – dem Erhalt traditioneller Musikkultur aus Bhutan dienen.

Dem Gedanken des Bruttonationalglücks widerspreche das nicht, sagt die zuständige Kommission: «Mehr Kommunikation ist gut. Die neuen Technologien öffnen mehr Wege, um mehr miteinander zu kommunizieren. Am Ende werden sie der Welt helfen, schneller ein besserer Ort zu werden.»

Die Probleme werden nicht kleingeredet

Wer mit der politischen Elite in Bhutan spricht, nimmt allerdings wahr, dass erstens die Probleme nicht kleingeredet und dass sie mit einer gehörigen Portion Bescheidenheit angegangen werden: Wir müssen am Konzept des Bruttonationalglücks noch feilen, hört man immer wieder.

Das Land ist – gemessen am Bruttosozialprodukt – bettelarm. Dem Glücksgefühl der Bhutaner aber scheint das keinen Abbruch zu tun: Einer aktuellen Umfrage zufolge bezeichnen über 55 Prozent der Bewohner ihre Lebensqualität als gut oder sehr gut. Bleibt also die Frage, ob sich die in den Bergen geborene Idee des Bruttonationalglücks auf den Westen übertragen liesse. Ob sie ein Exportschlager «Made in Bhutan» werden könnte oder sollte: «Klingt irgendetwas von dem so, als wäre es nur auf Bhutan anwendbar? Wir reden hier doch über universelle Dinge. Wenn es um das Glück geht, sind wir doch alle irgendwie ähnlich», sagt Karma Tshiteem von der Kommission für Bruttonationalglück. Tatsächlich versuchen, zumindest in Ansätzen, andere Länder bereits, sich gückstheoretisch in Bhutan zu bedienen – mit Lebensqualitätsmessungen und anderen Ideen. Doch ist das überhaupt möglich – ein Konzept, das in einem naturbelassenen 700000-Einwohner-Land funktionieren mag, auf einen hochkapitalistischen Massenstaat im Westen zu übertragen?

«Bhutan sollte nicht versuchen, das zu verkaufen oder Bruttonationalglück zu predigen», findet Kinley Dorji vom Informationsministerium. «Wir müssen zusehen, dass das hier funktioniert. Wenn das klappt, kann es aber eine Lehre für jeden sein.» ●

Der Autor: Kai Küstner ist Leiter des ARD-Radiostudios Südasien. Sein hier gekürzter Beitrag wurde zuerst vom Deutschlandfunk ausgestrahlt.

Die Liebe ist das Glück

« Das Glück? Man kann das Glück nicht beschreiben. Und es lässt sich bestimmt nicht auf ein paar einzelne Erinnerungen reduzieren. Ein Glück ist es schlicht und einfach, zu lieben. Von jenen umgeben zu sein, die wir lieben. Mit jenen zusammen zu sein, die uns lieben. »



Eugénie Meyer, 99, Pflegeheim Les Marronniers, Chêne-Bougeries GE

Foto: amn



Erfolgreiche Partnerschaft zwischen Betagtenzentren der Stadt Luzern und Diversey Consulting

Die Gastronomie geniesst im Betagtenzentrum Eichhof einen hohen Stellenwert. Kein Wunder, finden sich «Hungrige» aus dem ganzen Quartier ein, um sich im öffentlich zugänglichen Restaurant verwöhnen zu lassen. Da in der Küche des Eichhofs auch für Seminare und Anlässe sowie für die anderen Betagtenzentren der Stadt Luzern produziert wird, bildet die Lebensmittelsicherheit eine wichtige Säule des Qualitätsmanagements. Diversey Consulting kontrolliert die Umsetzung der Lebensmittelsicherheit mit jährlichen Inspektionen und Probenahmen.

Grundlage der Partnerschaft mit Diversey Consulting

Die Verantwortlichen der Betagtenzentren der Stadt Luzern haben vor drei Jahren den Wunsch geäußert, für alle fünf Betriebe ein einheitliches Lebensmittelsicherheits- sowie ein HACCP-Konzept erarbeiten zu lassen. Diversey Consulting durfte dieses Projekt umsetzen und die Konzepte dann auch auf die einzelnen Betriebe anpassen. Bei der Einführungsschulung der Mitarbeiter wurde neben den Kenntnissen der Anforderungen besonderer Wert auf das Verständnis und das Bewusstsein für die Gute Hygienepraxis (GHP) gelegt.



Terrasse des Bistros des Betagtenzentrums Eichhof Luzern



Jährliche Kontrollen und Mitarbeiterschulungen

Es ist wichtig, dass die praktische Umsetzung der Lebensmittelsicherheit korrekt erfolgt. Deshalb werden in den Betagtenzentren interne Kontrollen durchgeführt. Zusätzlich – als «Blick von aussen» – inspiziert Diversey Consulting alle Betriebe und zieht dabei auch Lebensmittel- und Abklatschproben. Die Ergebnisse werden mit den Verantwortlichen vor Ort besprochen, Massnahmen festgelegt und die Mitarbeiterschulungen vorbereitet. An den Schulungen verwendet Diversey Consulting viele Fotos zur einfacheren Veranschaulichung und zum besseren Verständnis für die Mitarbeiter. Oft genügt es, ein Bild zu zeigen und die Mitarbeiter können selber erklären, was man hätte anders machen sollen.



Alle wissen, was zu tun ist. Es wird konzentriert und ohne Hektik gearbeitet.



Vorbesprechung der Probenahmen für die mikrobiologischen Analysen v.l.n.r. Stefan Korsonек, dipl. Lebensmitteltechnologie, Diversey Consulting, Marcel Hess, Verantwortlicher Lebensmittelsicherheit, Betagtenzentrum Eichhof



Positive Entwicklung

Für René Keller, Leiter Hotellerie im Betagtenzentrum Eichhof, hat sich die Lebensmittelsicherheit und der Gastronomieservice seit der Partnerschaft mit Diversey Consulting positiv entwickelt und die Zusammenarbeit mit den anderen Betagtenzentren vereinfacht. Denn alle Betriebe arbeiten mit den gleichen Grundlagen und beziehen einheitliche Dienstleistungen, die aufeinander abgestimmt sind. Beide Unternehmen freuen sich auf eine weiterhin erfolgreiche Partnerschaft. Ganz nach dem Motto: Essen und Trinken sollen zugleich Erlebnis sein und täglich Freude bereiten.



Zufriedenes Küchenteam im Eichhof Luzern



Diversey Consulting ist die unabhängige Dienstleistungs- und Consulting-Gruppe von Diversey, Teil von Sealed Air. Diversey Consulting setzt sich aus Fachexperten zusammen, deren Lösungen u.a. in den folgenden Bereichen zur Anwendung gelangen: Lebensmittelsicherheit, Risikomanagement, Schädlingsmonitoring/-bekämpfung, Qualitätsmanagement und operationelle Effizienz. Tausende von Kunden und strategischen Partnern setzen weltweit auf das Dienstleistungsportfolio und beziehen Fachwissen mit massgeschneiderten Lösungen.



Diversey, Teil von Sealed Air, ist in 175 Vertriebsländern vertreten und beschäftigt weltweit über 26000 Mitarbeiter. Als führender Anbieter von Reinigungs- und Hygienesystemen ist Diversey in den folgenden Märkten aktiv: Caterer, Hotellerie & Gastronomie, Retail, Gesundheitswesen, private und öffentliche Institutionen, Lebensmittelindustrie und Gebäudereiniger.

Diversey Europe B.V., Utrecht, Zweigniederlassung Münchwilen, 9542 Münchwilen, Tel. 071 969 27 27, Fax 071 969 22 53, www.diversey.com

Die Küche im Betagtenzentrum Eichhof produziert täglich 1600 Mahlzeiten für diverse Kunden. Dazu gehören nebst den Betagtenzentren der Stadt Luzern (Staffelhof, Dreilinden, Rosenberg, Wesemlin) Horte, Schulen, Firmen sowie ein erfolgreiches Catering in der Stadt und im Raum Luzern. Der Betrieb läuft während sieben Tagen die Woche, und an sechs Tagen werden im «Cook & Chill»-Verfahren Speisen produziert. In der Produktion und Administration arbeiten rund 34 Personen aus elf Nationen. Der Hauptkunde ist das Betagtenzentrum Eichhof, welches 250 Bewohnerinnen und Bewohner beherbergt.

Stadt Luzern, Heime und Alterssiedlungen, Steinhofstrasse 13, 6005 Luzern
Tel. 041 319 77 77, Fax 041 319 70 70, www.eichhof.stadtluzern.ch

Technologische Innovation in der Langzeitpflege

Intelligentes Pflegebett hilft, Wundliegen zu verhindern

Schmerzhafte Druckgeschwüre bei bettlägerigen Menschen zu verhindern – das gehört bei Institutionen des Gesundheitswesens heute zum Risikomanagement. Nun kommt ein Bettsystem auf den Markt, das die Dekubitusprophylaxe unterstützt. Entwickelt haben es Zürcher Jungunternehmer in Zusammenarbeit mit Pflegenden aus der Praxis.

Gesunde Menschen bewegen sich im Schlaf durchschnittlich zwei- bis viermal pro Stunde. Ausgelöst werden die Bewegungen durch Schmerzen, die entstehen, wenn Gewebe zu wenig durchblutet ist. Die Schlafenden ändern unwillkürlich die Lage, entlasten Druckstellen und beugen damit Druckgeschwüren vor. Diese natürliche Prophylaxe funktioniert jedoch nicht bei Menschen mit Lähmungen und bei Personen, die stark sediert sind, unter hohem Fieber leiden oder das Bewusstsein verloren haben. Gerade auch älteren Leuten fehlt es oft an Druckstellenentlastung. Durch die Bewegungslosigkeit bleiben Körperstellen zu lange belastet, die Mikrozirkulation wird unterbrochen. Hält dieser Zustand an, entsteht ein schmerzhaftes Druckgeschwür – in der Fachsprache Dekubitus genannt.

Die Vermeidung von Dekubiti ist in Institutionen der Langzeitpflege und in Spitälern ein grosses Thema. Druckgeschwüre rufen bei den Betroffenen Schmerzen hervor, schränken sie in ihrer Selbständigkeit ein und isolieren sie sozial. Die Dekubitus-Rate ist eine Kennzahl, an der sich die Pflegequalität einer Institution messen lässt. Die fachgerechte Dekubitusprophylaxe ist denn auch eine Kernaufgabe des pflegerischen Risikomanagements. Wichtiger Bestandteil ist die systematische Risikoeinschät-

zung. Diesen Juni kommt nun eine technische Innovation auf den Markt, die Pflegenden dabei unterstützen soll.

Messeinheit, Lichtrufanlage, Ampelsystem

Um Wundliegen zu verhindern, sind bettlägerige Patientinnen und Patienten regelmässig umzulagern. Damit das Pflegepersonal dies nicht zu selten macht, aber auch nicht häufiger als nötig, hat das Dübendorfer Jungunternehmen Compliant Concept den «Mobility Monitor» entwickelt. Das Überwachungssystem erlaube, die Mobilität von Bettlägerigen genauer einzuschätzen, schreiben die Jungunternehmer in einer Medienmitteilung. Sie haben das System zusammen mit Medizin- und Pflegefachleuten entwickelt (siehe auch Fachzeitschrift Curaviva 1/2010). Die Firma Compliant Concept ist ein Ableger – ein sogenannter Spinoff – der Empa, einer Forschungsinstitution des Bundes, und der ETH Zürich.

Und so funktioniert der Bewegungsmelder: Die Messeinheit ist bei Dekubitusgefährdeten Personen unter der Matratze fixiert und sowohl mit dem Displaygerät am Bettrand als auch mit einer Lichtrufanlage verbunden. Der Mobility Monitor zeigt im Ampelsystem, wie mobil die bettlägerige Person gegenwärtig ist. So erhält das Pflegepersonal Informationen, um das Dekubitusrisiko richtig einzuschätzen

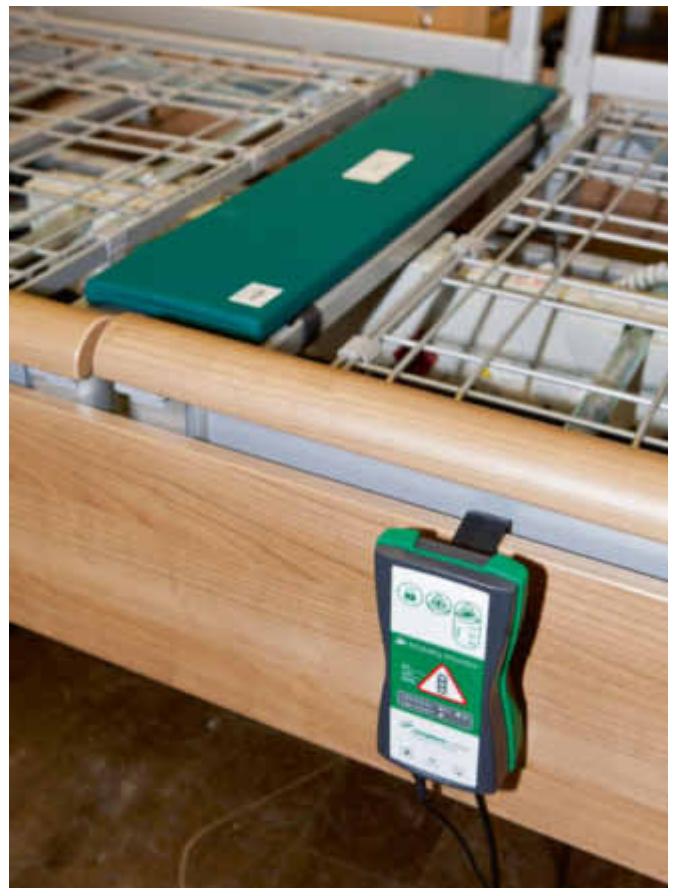
und unnötige physische Belastungen beim Umlagern zu vermeiden. Denn oft ist nicht ganz klar, ob die Menschen überhaupt umgelagert werden müssen. Gerade nachts ist es besser, den Schlaf nicht unnötig zu stören. Sollte eine Umlagerung nötig sein, ist das System gemäss den Presseunterlagen auch fähig, daran zu erinnern. Und es warnt die Pflegenden via



«Mit Innovation lässt sich zeigen: Bei uns in der Langzeitpflege ist es spannend und interessant.»



Bewegungsmelder am Bett: Das System erkennt, ob die bettlägerige Person ihre Druckstellen genügend entlastet.



Der Sensor unter der Matratze misst berührungslos feinste Bewegungen und sendet die Daten auf das Display am Bett.

Fotos: zvg

Lichtrufanlage, wenn Bewegungen länger ausbleiben. In den letzten Monaten liessen die Jungunternehmer ihr neues System in der Pflegepraxis testen. Mitgemacht hat dabei auch die Residenz Neumünster Park in Zollikerberg bei Zürich, eine Institution mit Wohn- und Pflegeangeboten für ältere Menschen. Die Leiterin der Residenz, Heike Pollerhoff Huber, hat von den Pflegeverantwortlichen ihrer Institution viel Gutes über das System gehört. Hilfreich sei besonders die Objektivität der Mobilitätsmessung. Die Aufzeichnungen hätten den Pflegenden vor Augen geführt, dass sich vermeintlich ruhige Personen nachts häufiger bewegten als angenommen – und umgekehrt. Nicht nur den Pflegeprofis könne das Gerät dienen, glaubt die Heimleiterin, sondern bestimmt auch den zahlreichen Angehörigen, die zuhause jemanden pflegen. In der Residenz Neumünster Park entscheiden die Zuständigen demnächst, ob die technische Neuerung definitiv angeschafft werden soll. «Wir legen grossen Wert auf Dekubitusprophylaxe», unterstreicht Pollerhoff Huber – und lobt ihr Pflegerpersonal: «Bei uns gibt es keine Dekubiti.»

Ethisch und ökonomisch verträglich

Der Grundpreis für das neue Überwachungssystem, das sich an herkömmliche Pflegebetten montieren lässt, beträgt 3200 Franken. Dazu kommen nach Auskunft von Patrick Tschopp, Ingenieur und Leiter Marketing und Vertrieb bei Compliant Concept, noch Kosten je nach gewünschter Ausstattung

des Systems. Für ihre Entwicklung haben die Zürcher Tüftler auch schon Unternehmerpreise eingeheimst. Und sie wollen das Pflegebett noch intelligenter machen: Es soll die Umlagerung Dekubitus-gefährdeter Personen dereinst gleich selber erledigen. «Ziel von Firmengründer Michael Sauter und seinem Team ist es, ein komplettes Pflegebettsystem zu etablieren, das die Bewegungen eines gesunden Menschen während des Schlafs imitiert und so die Patientinnen und Patienten stetig und sanft umlagert», heisst es in Dübendorf. Bis Ende Jahr sind die weiteren Projekte rund um das Pflegebett finanziell abgesichert. Über eine zusätzliche Finanzierungsrunde will Sauter dann weiteres Kapital in die Firma holen, um das Produkt in den nächsten Jahren international zu lancieren.

Residenzleiterin Heike Pollerhoff Huber begrüsst diese Entwicklung: «Wir stehen in unserer Institution Innovationen stets offen gegenüber.» Geschickte, ethisch und ökonomisch verträgliche technologische Lösungen könnten helfen, den Pflegepersonal-mangel aufzufangen. Und Weiterentwicklung, so Heike Pollerhoff Huber, fördere die dringend nötige Imageverbesserung der Alterspflege. Mit Innovation lasse sich zeigen: «Bei uns in der Langzeitpflege ist es spannend und interessant.» (swe/pd) ●

Weitere Informationen:

www.compliant-concept.ch

Palliativpflege für Menschen mit Behinderung

Der Kanton Waadt zeigt, wie es geht

Die Palliativpflege für Menschen mit Behinderung ist in vielen Kantonen kaum ein Thema. In der Waadt aber schult der Kanton Mitarbeitende von Heimen. Das Ziel: Menschen mit Behinderung sollen am Lebensende wenn immer möglich in ihrer Institution bleiben können.

Von Barbara Lauber

In Alters- und Pflegeheimen ist das Lebensende der Bewohnerinnen und Bewohner Teil des Heimalltags. Institutionen für Menschen mit Behinderung hingegen haben dieses Thema lange ausgeblendet und sich kaum mit Fragen zu Sterben, Tod und Palliativpflege auseinandergesetzt. Die zunehmend höhere Lebenserwartung von Menschen mit Behinderung hat allerdings zur Folge, dass auch diese Menschen zunehmend mit Alterskrankheiten – mit körperlichem Abbau, Demenz oder Krebs – konfrontiert werden und am Lebensende auf palliative Pflege angewiesen sind. Gemäss Bundesamt für Statistik lebten 2010 bereits 1862 Männer und Frauen, die älter als 65 Jahre sind, in einer Behinderteninstitution.

Nichtsdestotrotz steckt die Konzeptarbeit zur Palliativpflege von Menschen mit Behinderung in den meisten Kantonen in den Kinderschuhen. Eine Ausnahme ist der Kanton Waadt: Bereits 2002 hat dort das Parlament ein kantonales Projekt zur Entwicklung der Palliativpflege beschlossen. «Ziel dieses Projekts ist es, allen Menschen im Kanton den Zugang zu qualitativ hochstehender Palliativpflege zu garantieren», sagt Laetitia Probst, die seit 2008 das Teilprojekt «Entwicklung der Palliativpflege im sozialpädagogischen Bereich» leitet. Probsts Aufgabe ist es, die fünfzehn

Institutionen für Menschen mit Behinderung in der Waadt für den palliativen Ansatz zu sensibilisieren und das Personal zu schulen. Dabei arbeitet sie eng mit der Abteilung Vorsorge und Sozialhilfe des kantonalen Gesundheits- und Sozialdepartements zusammen.

Der Erschöpfung vorbeugen

«Mit unserem Projekt wollen wir erreichen, dass Menschen mit Behinderung gegen Ende des Lebens so gut wie möglich begleitet werden und so lange wie möglich in der Institution bleiben können, in der sie den Grossteil ihres Lebens verbracht haben», sagt Laetitia Probst. Für die meisten Mitarbeitenden sei jedoch die Begleitung am Lebensende neu und anspruchsvoll. Palliativsituationen würden das Personal vielfach überfordern, weil sie sich plötzlich einstellen können, sich dauernd verändern und auch die Begleitung der Angehörigen und der Mitbewohner erfordern. «Meistens fehlt in den Teams die Fähigkeit, die Pal-

liativpflege mit all ihren Vorkehrungen und Entscheidungen richtig zu planen. Zwar engagieren sich die Betreuenden sehr stark. Aber häufig warten sie zu lange, bis sie sich beraten lassen und auch Unterstützung anfordern. Das kann so belastend sein, dass eine gefährliche Erschöpfung droht.»

Bereits zu Beginn des Projekts zur Entwicklung der Palliativpflege hat der Kanton Kon-

takt mit den Behinderteninstitutionen aufgenommen. Im Rahmen des Teilprojekts besuchte Laetitia Probst schliesslich die Direktorinnen und Direktoren und liess sich deren Bedürfnisse schildern. «Dabei wurde klar, dass sich die Institutionen vor allem wünschen, dass ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lernen, wie man mit Menschen in der allerletzten Lebensphase umgeht», sagt Probst. Mitarbeitende aus fünf Institutionen halfen danach, ein Schulungsangebot zu entwickeln, welches

**Bereits leben
gegen 2000 Frauen
und Männer über
65 in Behinderten-
institutionen.**



Wenn das Leben endet: Sterbebegleitung wird auch in den Institutionen für Menschen mit Behinderung zum Thema.

Foto: Maria Schmid

heute der private Genfer Weiterbildungsanbieter CIPEPS im Auftrag des Kantons unter dem Titel «Sensibilisierung für den palliativen Ansatz im sozialpädagogischen Bereich» zusammen mit Laetitia Probst durchführt.

Die Schulung erfolgt in zwei Etappen: In der ersten werden Schlüsselpersonen einer Institution während vier Tagen theoretisch ausgebildet. Ziel ist es, diese Mitarbeitenden für die interdisziplinäre Arbeit in Palliativsituationen, für die Begleitung von Menschen am Lebensende und für den Umgang mit schwierigen Situationen zu sensibilisieren. Zudem haben sie den Auftrag, ein eigenes Palliativprojekt in ihrer Institution zu entwickeln. In der zweiten Etappe werden weitere Mitarbeitende der Institution in der Theorie geschult. Zusätzlich haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit, den zehntägigen interdisziplinären «Zyklus zur Vertiefung im Bereich Palliativpflege» (Niveau B1 gemäss palliative.ch) des Kantons zu absolvieren.

Die Mitarbeitenden in den Heimen sollen für schwierige Situationen sensibilisiert werden.

«Der Kanton wünscht sich, dass jede Institution künftig über zwei Ansprechpersonen für Palliativpflege (Niveau B1) verfügt und zumindest ein Drittel des Personals für den palliativen Einsatz ausgebildet wird», sagt Probst. Die Waadt ist gut unterwegs: Bereits haben sich 14 Heimmitarbeitende auf Niveau B1 ausbilden lassen und 355 Personen die neue Schulung besucht. Laetitia Probst ist mit dem Resultat zufrieden und führt das Engagement der Institutionen insbesondere auf ihren frühen Einbezug ins Projekt zurück: «Die Direktionen konnten von Anfang an mitreden und erhielten dadurch ein massgeschneidertes Schulungsangebot.»

Nationale Arbeitsgruppe geplant

In einem nächsten Schritt plant der Kanton Workshops zur Vertiefung des Themas für all jene, die bereits geschult wurden, und prüft die Erarbeitung von Broschüren zu den Themen Krankheit, Sterben und Tod bei Menschen mit Behinderung. Zudem möchte die Waadt eine nationale Arbeitsgruppe ins Leben rufen. «Diese würde es etwa erlauben, einen nationalen Rahmen für die Palliativbetreuung bei Menschen mit Behinderung zu schaffen und Schwierigkeiten gemeinsam zu diskutieren», sagt Laetitia Probst. Sie hat Kontakt mit anderen Kantonen für eine Zusammenarbeit aufgenommen. «Doch das Thema scheint noch keine Priorität zu haben», sagt sie ernüchtert. Hingegen sei die Waadt bereits von verschiedenen ausserkantonalen Institutionen kontaktiert worden. «Das zeigt: Seitens der Institutionen besteht ein Bedürfnis nach Unterstützung und Schulung im Bereich Palliativpflege.» ●

Mehr Informationen:

www.accompagner.ch
www.palliative.ch

Letzte Lebensphase als Thema am Symposium Freiburg

Das Symposium Freiburg, das von Curaviva Schweiz, Inso Schweiz und der Universität Freiburg jeweils gemeinsam organisiert wird, widmete sich dieses Jahr dem Thema «Behinderung und Alter: die letzte Lebensphase». Die Referentinnen und Referenten beleuchteten unter anderem die Palliativpflege für Menschen mit Behinderung (vgl. Haupttext), ethische Werte, ärztliches Handeln oder Beihilfe zum Suizid am Ende des Lebens. Die Zusammenfassungen der Referate vom 9. Mai 2012 findet sich im Internet.

www.curaviva.ch › Fachinformationen

International

Liechtenstein legt Demenzstrategie vor

Ziel der im Mai von der Liechtensteiner Regierung präsentierten Demenzstrategie ist es, die Lebensqualität der Betroffenen und der pflegenden Angehörigen zu fördern. Erarbeitet hat die Strategie der Pflegewissenschaftler Michael Rogner. «Liechtenstein ist eines der wenigen Länder mit einer Demenzstrategie», so Rogner. 2050 wird jeder vierte Bewohner in Liechtenstein über 65 Jahre sein. Damit steigt auch die Anzahl der Demenzerkrankten. «Wir wollen den Betroffenen helfen, die Mobilität und die sozialen Kontakte zu sichern», sagte Liechtensteins Sozial- und Gesundheitsministerin Renate Müssner. Die Demenzstrategie 2020 setzt sich aus sechs Handlungsfeldern zusammen. Als wichtig erachtet Liechtenstein unter anderem, der Stigmatisierung der Krankheit entgegenzuwirken und die Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige klar zu kommunizieren. Es sollen individuell angepasste Pflege- und Betreuungsangebote zur Verfügung stehen. Pflegenden Angehörige sollen eine professionelle Anlaufstelle erhalten.

Liechtensteiner Vaterland

Schweiz

Pilotversuch mit philippinischen Pflegenden

Anfang Juni begannen im Kantonsspital Baden zwei Pflegerinnen von den Philippinen ein 18-monatiges Stage. Die Filipinas besitzen einen Bachelor-Abschluss und haben mehrere Monate am Goethe-Institut in Manila Deutsch gebüffelt. Sie sind Teil eines zwanzigköpfigen Kontingents, das in den nächsten Wochen in Spitälern und Pflegeheimen zu Praktika antritt. Initiiert hat das

Projekt René Mangold mit seiner Personalvermittlung Carepers. Es soll auch die Möglichkeit ausgelotet werden, in Zukunft Personal aus Südostasien zu rekrutieren. Bund und Fachverbände prognostizieren im Gesundheitswesen mittelfristig einen Personalmangel. Der Grundstein für den Versuch wurde auf Bundesebene gelegt. Gemäss einem internationalen Ehrenkodex dürfen Industrieländer kein Personal aus Staaten rekrutieren, die selbst Mangel an Ärzten und Pflegern leiden. Aus diesem Grund beteiligt sich der Dachverband der Heime, Curaviva Schweiz, nicht am Versuch. Er will sich auf eine landesinterne Rekrutierung konzentrieren. Den Personalnotstand will der Verband verhindern, indem er den Pflegeberuf attraktiver gestalten will.

NZZ am Sonntag

Gute Noten für die Pflege

Im internationalen Vergleich werden Patientinnen und Patienten in der Schweiz gut gepflegt – das zeigt eine neue, kürzlich veröffentlichte Studie unter Beteiligung des Basler Instituts für Pflegewissenschaft mit über 60000 Pflegenden und 130000 Patienten. 60 Prozent der Schweizer Patientinnen und Patienten gaben ihrem Spital auf einer Skala von 0 bis 10 die Note 9 oder 10. 78 Prozent würden die Klinik weiterempfehlen – in Ländern wie Spanien oder Griechenland täte dies nur die Hälfte der Patientinnen und Patienten. Je besser die Arbeitsbedingungen und je geringer die Zahl der Patientinnen und Patienten, um die sich eine Pflegefachperson kümmern musste, desto besser war die Pflege und umso zufriedener waren die pflegebedürftigen Menschen – dies ein weiteres Resultat der Studie.

NZZ am Sonntag

Basel-Stadt/Basel-Landschaft

Charta gegen Missbrauch ratifiziert

2011 erschütterte ein Missbrauchsfall die Schweiz. In Berner Heimen hat mutmasslich ein Betreuer über Jahre Behinderte sexuell missbraucht. Damit solche Fälle in Zukunft verhindert werden können, hat eine Arbeitsgruppe aus verschiedenen Verbänden – darunter Curaviva Schweiz – eine Charta zur Prävention von sexueller Ausbeutung, Missbrauch und anderen Grenzverletzungen erarbeitet (siehe Fachzeitschrift Curaviva 12/2011). Der Verband der sozialen Unternehmen beider Basel (SUBB) hat diese Charta an seiner Mitgliederversammlung im vergangenen Mai ratifiziert. Ein wichtiges Ziel sei die Weiterbildung der Betreuenden, sagte SUBB-Geschäftsleiter Peter Ulrich. Potenziellen Tätern soll es erschwert werden, Missbrauch zu begehen.

Basler Zeitung

Obwalden

Positive Zwischenbilanz zu neuer Pflegefinanzierung

Dem Obwaldner Curaviva-Kantonverband gehören die sieben Altersheime der Gemeinden an. Letztes Jahr stand für sie die Umsetzung der neuen Pflegefinanzierung im Mittelpunkt. Das Gesetz verteilt die Finanzierung neu auf die drei Pfeiler Krankenversicherung, Pflegebedürftige und öffentliche Hand. Die Abrechnung galt es neu aufzugleichen. «Das war für alle schwierig, aber nach Anlaufproblemen hat sich erstaunlich schnell ein Ausgleich eingestellt», sagte Kantonalverbandspräsidentin Theres Meierhofer. «Die Einwohnergemeinden haben uns viel Vorschussvertrauen und Geduld entgegengebracht.» Allerdings habe es dann Ende Jahr eine weitere Änderung gegeben, die zu einer Neu-

kalibrierung der Systeme geführt habe. Trotzdem ist Meierhofer überzeugt, dass sich die Umstellung lohnt: «Am meisten profitieren Bewohner. Und die Diskussion um Pflegeaufwand hat sich verbessert. Das neue System gibt uns Ruhe im Pflegealltag.» Sie sieht auch positive Folgen für das Personal: «Es ergibt sich eine Qualitätssteigerung in allen Häusern, im Bewusstsein um die Pflegeprozesse.»

Neue Luzerner Zeitung

Zug

Alterspolitik bleibt Gemeindegeschichte

Der Kanton Zug wollte sich koordinierend in den Altersfragen einbringen. Doch die Mehrheit der Kantonsparlamentarier hielt dies für falsch und beschloss im Mai, beim Status quo zu bleiben. Eine Änderung des Sozialhilfegesetzes sah vor, dass der Kanton in der Alterspolitik – bisher auf Gemeindeebene angesiedelt – eine aktivere Rolle übernahm. Doch der Rat beschloss mit 37 zu 30 Stimmen Nichteintreten. Die Appelle von Regierungsrätin Manuela Weichelt nützten nichts. Mit den Befürwortern im Rat hatte sie argumentiert, das Thema Alter müsse sich in der politischen Diskussion öffnen Richtung Langzeitpflege, Gesundheitsförderung, Wohnen im Alter, Mobilität und Freiwilligenarbeit. Ein gewisses Mitwirken des Kantons werde in Zukunft notwendig sein, denn die Gemeinden seien zunehmend mit den Aufgaben überfordert. Die Gegner argumentierten, dass Alterspolitik dort angepackt werden müsse, wo sie geschehe – in den Gemeinden.

Neue Zuger Zeitung

Wissenschaft

Im Alter wirken Medikamente stärker

Der Körper eines älteren Menschen verarbeitet die Wirkstoffe von Medikamenten anders. Weniger wäre deshalb häufig mehr – in Absprache mit dem Arzt. Denn die Medikamente können zu stark wirken, sich untereinander nicht vertragen oder schon längst nicht mehr notwendig sein. Auch die Nebenwirkungen sind nicht zu unterschätzen. «Manche Senioren leiden dauerhaft unter Nebenwirkungen und merken es gar nicht, weil sie sich daran gewöhnt haben», sagt der Arzneimittel-Experte Gerd Glaeske von der Universität Bre-

men. Das erste grosse Problem: Medikamente wirken bei älteren Menschen anders als bei jüngeren, bei den Senioren kann es schnell zu Überdosierungen kommen. Denn die Wirkstoffe werden langsamer als in jungen Jahren aufgenommen und bleiben länger im Körper. Dies ist vor allem bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln relevant, ihre dämpfende Wirkung hält länger an. Die deutsche Hauptstelle für Suchtfragen empfehlen, ab dem 65. Lebensjahr die Dosis um zehn Prozent und ab dem 75. Lebensjahr um 20 Prozent zu senken.

Die Welt

Gelähmte Frau steuert Roboter mit Willenskraft



Das erste Mal seit 15 Jahren kann die Frau wieder selbständig trinken. Foto: zug

Ein internationales Forscherteam hat einer gelähmten Frau ermöglicht, was sie seit 15 Jahren nicht mehr tun konnte: sich selbständig einen Becher Kaffee zum Mund führen und trinken. Möglich wurde dies durch eine Direktverbindung zwischen ihrem Gehirn und einem Robotersystem. So konnte die Frau allein durch Willenskraft die Bewegungen eines künstlichen Arms steuern. Das neuronale Interface-System «BrainGate2» erhält seine Informationen direkt aus dem Bewegungszentrum des Gehirns der Patientin: Ein Implantat von der Grösse einer Kopfschmerztablette ist durch rund 100 Elektroden mit Nerven im sogenannten motorischen Cortex verknüpft. Die Sonde ist dadurch in der Lage, die Nervenimpulse, die im Zusammenhang mit willentlichen Bewegungen stehen, zu erfassen. Diese Informationen werden dann an einen Computer gesendet, der sie in Befehle umsetzt, die einen Roboterarm steuern.

Nature

Hygiene-Irrtümer halten sich hartnäckig

Noch immer unterschätzt der Grossteil der Europäerinnen und Europäer die unsichtbare Ansteckungsgefahr durch Viren, Pilze und Bakterien oder hält an Fehlannahmen fest. Das zeigt eine im Mai veröffentlichte Umfrage des European Hygiene Council bei 8700 Menschen aus 17 Ländern. Die Mehrheit unterschätzt etwa die Infektionen, die in der eigenen Küche ihren Ausgang nehmen, zum Beispiel, indem rohes Fleisch und Gemüse auf dem gleichen Brett geschnitten werden. Lücken gibt es auch im Wissen um Erkältungskrankheiten und Influenza. «Kälte macht anfälliger für Infektionen, löst sie aber nicht aus», betont der Infektiologe Christoph Wenisch vom Wiener Kaiser-Franz-Josef-Spital. «Über 60 Prozent in Europa würden bei Erkältung nicht zu Hause bleiben. Diese Einstellung ist, ist völlig falsch», so der Mediziner. Wenn man krank ist, gebiete schon die Rücksicht auf andere das Zuhausebleiben sowie das häufigere Händewaschen: «Händewaschen mit Seife hilft nachweislich vorbeugend bei Staphylokokken, bei Lungeninfektion durch Grippeviren oder bei Durchfallerkrankungen durch Noroviren, die besonders bei Hochbetagten oft zum Problem werden.»

www.presstext.com

Wenn die Eltern rauchen, steigt bei den Kindern der Blutdruck

Wie kommt ein kleines Kind bereits zu erhöhtem Blutdruck? Giacomo Simonetti, Spezialist für Kinderheilkunde am Inselspital Bern, hat entdeckt, dass Passivrauchen für Kinder ein Risikofaktor für ungünstige Blutdruckwerte ist. Für seine Forschung verlieh ihm die Schweizerische Herzstiftung im Mai den Forschungspreis 2012. Die Forschenden um Simonetti, massen den Blutdruck von über 4000 Kindergartenkindern. Zusätzlich befragten sie deren Mütter und Väter. Die Studie belegt, dass Kinder zu Bluthochdruck neigen können, wenn sie ein niedriges Geburtsgewicht hatten, wenn sie übergewichtig sind oder ihre Eltern hohe Blutdruckwerte aufweisen. Schlossen die Forscher diese Ursachen aus, hatten Kinder mit einem oder beiden rauchenden Elternteilen eindeutig einen höheren Blutdruck als Kinder von Nichtraucherinnen. (pd)

Informationen aus dem Fachbereich Alter

In letzter Zeit wurden einige Projekte im FB Alter abgeschlossen. Gerne informieren wir Sie zusammenfassend über unsere vergangenen Aktivitäten:

1. Im Internet finden Sie eine Übersicht über alle laufenden Projekte im Fachbereich Alter. Dort erfahren Sie die wichtigsten Inhalte, Ziele und die zu erwartenden Ergebnisse. Mit dieser Übersicht soll eine Transparenz über unsere Arbeit hergestellt sowie der Informationstransfer verbessert werden. Sie haben jederzeit die Möglichkeit uns ein Feedback zu geben, falls Sie eine Projektidee haben oder ein spezifisches Projekt vermissen. Gerne prüfen wir, ob wir diese Idee in unsere Aufgabenplanung übernehmen können. (www.curaviva.ch → Projekte)
2. Die aktualisierte Ausgabe der Broschüre «Statistik Alters- und Pflegeheime 2012» liegt gedruckt vor. Alle Alters- und Pflegeheime haben ein gedrucktes Exemplar per Post erhalten. Sie können die Broschüre auch als PDF herunterladen. (www.curaviva.ch → Publikationen / Kennzahlen)
3. Die Analyse zum Thema «Administrativer Aufwand in den Heimen» liegt vor. Diese Analyse wurde von Richard Widmer, Präsidenten unseres baselstädtischen Kantonalverbandes (VAP), erstellt. Die Analyse zeigt zum einen die Ursachen über die heute vorherrschende und in den Institutionen oft empfundene administrative Belastung in unserer Branche auf, stellt aber zum anderen auch Empfehlungen für eine Reduktion dieser Belastungen zur Diskussion. Die Publikation steht Ihnen auf unserer Homepage zur Verfügung. (www.curaviva.ch → Studien.)

Als eine erste Unterstützung der Mitgliederinstitutionen stellen wir ebenfalls auf der

Homepage verschiedene Arbeitsinstrumente und Hilfsmittel zur Verfügung, welche Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern sollen. Es lohnt sich unserer Meinung nach immer, einen Blick auf diese Übersicht zu werfen, bevor man mit der Erstellung eines bestimmten Dokumentes oder Konzeptes beginnt. Auch hier sind wir um laufende Rückmeldungen über fehlende Grundlagen dankbar. Dies gibt uns die Möglichkeit dieses Angebot laufend zu verbessern und zu aktualisieren. (www.curaviva.ch → Arbeitsinstrumente)

Neue Publikation

- Die Publikation «Von der Vision zum Projekt – Neubau, Erweiterung oder Sanierung eines Alters- und Pflegezentrums», welche der Architekt und Gerontologe Felix Bohn im Auftrag des Fachbereichs Alter geschrieben hat, liegt vor. Die Broschüre wurde an alle Alters- und Pflegeheime verschickt.



Markus Leser
Leiter Fachbereich Alter

• Aktuell •

Veranstaltungen

Impulstag 6

«Integrierte Versorgung und vermehrte Zusammenarbeit»
13. Juni 2012

www.bildungsangebote.curaviva.ch

Impulstag 7

«Spiritualität in den Pflegealltag integrieren»

26. Juni 2012

www.bildungsangebote.curaviva.ch

Fachkongress Alter 2013

14. und 15. Februar 2013 in Lausanne
www.congress.curaviva.ch

Diverses

Laufend neue Informationen:

Studien – abgeschlossene Studien zu unterschiedlichen Themen
www.curaviva.ch/studien

Dossiers – Hintergrundinformationen zu Politik und Sachthemen
www.curaviva.ch/dossiers

Arbeitsinstrumente – Hilfsmittel und Vorlagen für die tägliche Arbeit
www.curaviva.ch → Arbeitsinstrumente

Projektbeschriebe des FB Alters
www.curaviva.ch/projekte → Projektübersicht FB Alter

*Die Rubrik liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung.
Der Inhalt wird vom Fachbereich Menschen im Alter von CURAVIVA Schweiz gestellt.*