

# Selbstständigkeit senkt den Pflegebedarf

Autor: Stefan Knobel

Unsere Gesellschaft wird mit den Folgen der demografischen Entwicklung konfrontiert. Die Zahl der Menschen über achtzig wird im deutschsprachigen Raum innerhalb der nächsten zehn Jahre gravierend zunehmend. Wenn wir nichts verändern, bedeutet dies einen enormen zusätzlichen Aufwand an Personal und volkswirtschaftlichen Kosten, um deren Pflege und Betreuung zu gewährleisten. Stefan Knobel zeigt uns einen möglichen Ausweg aus der schwierigen Entwicklung: «Wir können lernen, den Bedarf an Pflege und Betreuung so zu beeinflussen, dass er nachhaltig sinkt.»

## Von Herausforderungen und Chancen

**Zuerst die Zahlen.** Über die demografische Entwicklung und die damit verbundenen Herausforderungen wurde schon viel geschrieben. Die Thematik ist bekannt: Immer mehr Menschen werden alt und gehören zur Gesellschaftsgruppe der Hochaltrigen. Dieser stehen immer weniger junge Menschen gegenüber, die die Altersversorgung finanzieren und auch die Pflege und Betreuung dieser Menschen übernehmen können.

Die Zahlen aus dem Kanton Schwyz in der Schweiz zeigen exemplarisch auf, dass eine große Herausforderung auf die Gesellschaft zukommt. Die Gesamtbevölkerung in diesem Kanton wird laut Bundesamt für

Statistik (BFS) bis 2030 im Vergleich zur Einwohnerzahl im Jahr 2018 nur um circa zehn Prozent wachsen (BFS 2020). Indessen wird die Anzahl Menschen im Alter von über achtzig Jahren um fünfzig bis sechzig Prozent zunehmen. Wenn wir nichts unternehmen, bedeutet das, dass mindestens fünfzig Prozent mehr Personal und volkswirtschaftliche Kosten für die Betreuung und Pflege dieser Menschen benötigt wird. Erschwerend kommt hinzu, dass gemäß einer internen Erhebung des Spitex Kantonalverbandes des Kantons Schwyz innerhalb der nächsten zehn Jahre circa dreißig Prozent der zurzeit in der Pflege und Betreuung tätigen Menschen in der ambulanten Pflege in Pension gehen. Das heißt, es müsste bis zu achtzig Prozent zusätzliches Personal für die Langzeitpflege rekrutiert und ausgebildet werden.

**Die Chancen.** Aus zwei Gründen bietet die demografische Entwicklung für uns als Individuen wie auch für die ganze Gesellschaft eine riesige Chance.

*Alter und Individuum.* Die Lebenserwartung nimmt stetig zu. Im Jahr 1981 lag laut BFS-Statistik (BFS 2021) die durchschnittliche Restlebenserwartung von 65-Jährigen zwischen 15.3 Jahren (Männer) und 18.2 Jahren (Frauen). 2020 lag diese Zahl zwischen 20.0 Jahren (Männer) und 22.2 Jahren (Frauen). Dies ist ein Segen für die einzelnen Menschen. Wir können die Erfahrungsphase unseres Lebens gestalten und neue Perspektiven des Lebens entdecken, die im Erwerbsleben nicht zu erschließen sind.

*Alter und Gesellschaft.* Noch nie verfügte eine Gesellschaft über so viele erfahrene, gut ausgebildete Menschen, die dank dem Rentensystem erst noch über ein gesichertes Einkommen verfügen. Leider hat unsere Gesellschaft das Potenzial, das in vielen dieser Menschen liegt, noch nicht erkannt. Denn es gibt eine große Anzahl von PensionistInnen, die gerne aktiver an der Gesellschaft teilnehmen und ihr angereichertes Wissen und Können weitergeben würden. Aufgrund ihrer vorgeschriebenen beruflichen Aussonderung ist ihnen dies aber nicht möglich. Denn trotz ihrer Motivation, weiter für die Allgemeinheit tätig zu sein, werden sie von ArbeitgeberInnen und Gesellschaft mit 65 Jahren ausgeschlossen. Viele dieser Menschen sind noch voller Kraft und Energie, dennoch hat unsere Gesellschaft – überspitzt gesagt – für sie, außer als Wirtschaftsfaktor für die Wellness- oder Kreuzfahrtindustrie, keine Verwendung. In Wirklichkeit leisten diese Menschen einen enormen Beitrag zur Weiterentwicklung unserer Gesellschaft. Rechnen wir einmal mit einem Drittel dieser Pensionierten in der Schweiz das sind circa sechshunderttausend, die einen Tag pro Woche Freiwilligenarbeit in der Familie oder anderswo

leisten. Das ergibt bei 52 Tagen pro Jahr, 8 Stunden pro Tag und einem Stundenansatz von CHF 40 den monetären Gegenwert von 10 Milliarden Schweizer Franken. Ich vermute, dass viel mehr gemeinnützige Arbeit geleistet wird.

**Demografie und Verpflichtung.** Einerseits können wir die demografische Entwicklung nicht verändern. Andererseits hat unsere Gesellschaft gegenüber den älteren und hochaltrigen Mitmenschen die Verpflichtung – im Sinne eines Gesellschaftsvertrags der Generationen –, ihnen nach der Pension ein würdiges Leben mit hoher Qualität zu ermöglichen. Diese Verpflichtung wächst aufgrund der eingangs formulierten Zahlen zu einer riesigen Herausforderung heran. Denn, wenn wir nichts unternehmen, bedeuten sie, dass wir innerhalb der nächsten zehn Jahre den personellen sowie finanziellen Aufwand um mehr als fünfzig Prozent steigern müssen. Und das würde die Versorgungssysteme überfordern.

**Die gute Nachricht.** Auch wenn die demografische Entwicklung gegeben ist, ist der Bedarf an Pflege- und Betreuungsleistungen beeinflussbar. Dafür braucht es aber einen Perspektivenwechsel. Wir müssen unsere Vorstellungen über das Alter verändern und unsere Achtung auf die Kompetenzentwicklung lenken.

## Werte und Bilder überdenken

**Selbstständigkeit, das höchste Gut.** Auf die Frage, was für sie die wichtigsten Werte sind, wenn sie hochaltrig werden, ist die Antwort der meisten Menschen einhellig: So lange wie möglich selbstständig zu bleiben und in den eigenen vier Wänden leben zu können sowie möglichst niemandem zur Last zu fallen.

Wenn man ÖkonomInnen fragt, was die Faktoren sind, mit denen die volkswirtschaftlichen Kosten der alternden Bevölkerung gesenkt werden können, dann antworten sie einhellig, dass dies durch einen höheren Grad an Selbstständigkeit dieser Gesellschaftsgruppe erreicht werden könnte. Sie sollten so lange wie möglich im eigenen Heim leben und nicht auf Unterstützung angewiesen sein.

Es gibt kaum einen Bereich in unserer Gesellschaft, in dem die individuellen Bedürfnisse der Bevölkerung und die Überlegungen der ÖkonomInnen so deckungsgleich sind.

**Vorstellungen über das Alter.** Ein anderes Bild ergibt sich, wenn jüngere Menschen darüber nachdenken,

was Altern und Hochaltrigkeit bedeuten. Viele denken, dass Alter per se zu Abhängigkeit und Unvermögen führt und letztlich in einer Pflegeinstitution endet. Die Realität zeigt aber ein ganz anderes Bild. Im Kanton Schwyz brauchen nur neunzehn Prozent der Bevölkerungsgruppe über achtzig institutionelle Pflege, der große Rest lebt mit keiner oder geringer Unterstützung zu Hause (vgl. Hedinger; Diebold 2018, S.7). Interessant ist die Zahl der Hundertjährigen. Sechzig Prozent leben zu Hause und können ihren Alltag mit geringer oder sogar ohne Unterstützung selbst meistern. Alter macht nicht zwangsläufig abhängig. Es gilt also die Vorstellung vom Alter, die sich in unseren Köpfen eingenistet hat, zu verändern.

**Alter macht nicht krank.** Des Weiteren wird Altern mit Krankheitsbildern in Zusammenhang gebracht.

Es ist es zwar unumstritten, dass gewisse Funktionen durch den Alterungsprozess beeinträchtigt werden. Zum Beispiel nimmt die zur Verfügung stehende Muskelkraft ab. Ebenfalls lässt die Präzision der Sinnesleistungen nachweislich nach. Es ist auch zu beobachten, dass gewisse Krankheiten im Alter häufiger auftreten als in jungen Jahren. Allerdings sind viele andere Phänomene, die wir dem Alter zuschreiben – wie Abnützungserscheinungen oder Unbeweglichkeit – nicht auf das Alter, sondern auf die Lebensweise zurückzuführen.

**Unser Basiswissen: Krankheitsbehandlung.** Unser Verständnis über die Funktionen des menschlichen Körpers in den letzten 150 Jahren haben wir vor allem über die Lehre der Krankheitsentwicklung, der Pathogenese, erschlossen. Wir wissen sehr gut, was zu tun ist, wenn ein Mensch erkrankt. Wenn die Nieren nicht mehr arbeiten, können wir mit einem maschinellen Filter helfen, das Blut zu reinigen. Wenn ein Hüftknochen so abgenutzt ist, dass jede Bewegung des Beins schmerzt, können wir das Hüftgelenk auswechseln. Wir haben in unserer Gesellschaft ein faszinierendes therapeutisches Wissen entwickelt, das all dies möglich macht. Diese Expertise hilft im Krankheitsfall, da die TherapeutInnen über eine fundierte Ausbildung und ein enormes Wissen verfügen, die in der Behandlung von Krankheiten Wirkung zeigen.





## Entwicklung ist individuell

**Der Mensch – ein Entwicklungswesen.** Wenn wir den Bedarf der Pflege- und Betreuungsleistungen beeinflussen wollen, reicht das Wissen über Krankheitsentwicklungen nicht aus. Wir müssen vermehrt die Muster der Individualentwicklung, der Ontogenese, studieren. Die Wissenschaft der Ontogenese geht davon aus, dass alle Lebewesen und somit auch der Mensch Entwicklungswesen sind. Der Mensch hat sein ganzes Leben lang die Möglichkeit, seine Entwicklung zu beeinflussen, indem er aktiv auf seine Lebensweise Einfluss nimmt. Dies ist eine der wichtigsten Erkenntnisse der Biologie, Neurowissenschaften und Verhaltenspsychologie der letzten dreißig Jahre. Lebewesen sind Entwicklungswesen. Wir sind als biopsychosoziale Einheiten einem ständigen Wandlungs- und Entwicklungsprozess unterworfen.

Aufgrund der zirkulären Steuerung der Lebensprozesse können wir sagen, unser Körper ist auf allen Ebenen plastisch, das heißt veränderbar. Das gilt für das motorische, sensorische wie auch für das neuronale System. Letztlich bedeutet das ebenfalls, dass ein großer Teil der biopsychosozialen Einheit Mensch veränderbar bleibt. Auch unter schlechten Voraussetzungen sind so Veränderungen jederzeit möglich.

### Quellen:

- › **Bundesamt für Statistik (Hg.) (2020):** Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz und der Kantone 2020–2050. <https://bit.ly/2L0iKkq> (Zugriff: 30.01.2020).
- › **Bundesamt für Statistik (Hg.) (2021):** Lebenserwartung. <https://bit.ly/3osTktn> (Zugriff: 30.01.2020).
- › **Hedinger, Damian; Diebold, Monika (2018):** Statistische Grundlagen zur Pflegeheimplanung 2016–2040 Kanton Schwyz. Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. <https://bit.ly/2M8hlnh> (Zugriff: 30.01.2020).
- › **von Foerster, Heinz (1997):** Wissen und Gewissen. Versuch einer Brücke. Hg. von Siegfried J. Schmidt (Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 876). Frankfurt: Suhrkamp. ISBN 3-518-28476-2.



**Stefan Knobel** ist von Beruf Krankenpfleger und Kinaesthetics-Ausbilder. Er leitet im Auftrag der European Kinaesthetics Association EKA und der stiftung lebensqualität das Wirkungsfeld Kinaesthetics-Projekte Neue Länder.

**Achtsame Lebensführung.** Dabei ist die Qualität der Gestaltung der Aktivitäten des täglichen Lebens der größte Einflussfaktor auf diese ständige Entwicklung. Mit anderen Worten: Ich bin als Mensch der größte Einflussfaktor auf mich selbst. Das bedeutet, dass in einer kompetenten Lebensführung das größte Potenzial für mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität liegt. Mit meinem eigenen Verhalten im Alltag entscheidet sich, ob sich mein Leben in Richtung mehr oder weniger Möglichkeiten entwickelt.

## Den Bedarf beeinflussen

**Ich bin mein Gesundheitswesen.** Die Tatsache, dass mein eigenes Verhalten der größte Einflussfaktor auf meine eigene Entwicklung ist, lässt die Aussage zu: Ich bin mein Gesundheitswesen. Damit stehen wir vor der immensen Herausforderung, einen großen Teil der Verantwortung für unsere Lebensentwicklung zu übernehmen. Viele Menschen reagieren auf diese Herausforderung mit der Aussage: «Aber man kann doch nicht sagen, ich sei selbst schuld, wenn ich ein Gebrechen habe oder krank werde!» Diese Aussage ist verständlich – erübrigt sich aber, wenn wir die Komplexität des Lebens betrachten und akzeptieren. Es geht nie um Schuld. Es gibt nicht den richtigen Lebensstil. Wir werden es nie schaffen, das Leben zu kontrollieren. Es geht nicht um richtig oder falsch. Trotzdem kann ich im Sinne Heinz von Foersters Einfluss auf mein eigenes Leben nehmen. Auf die Frage, was ein Mensch tun kann, um seiner Verantwortung sich selbst gegenüber gerecht zu werden, formulierte von Foerster den ethischen Imperativ: «Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird» (von Foerster, S. 34).

**Selbst-Verantwortung und Selbst-Erforschung.** Es geht also darum, Selbstverantwortung zu übernehmen. Verantwortung übernehmen bedingt, dass ich die richtigen Fragen stelle. Und die richtige Frage lautet: Wie kann ich meine Wahlmöglichkeiten – immer auf allen Ebenen als biopsychosoziale Einheit – erweitern? Darin liegt die Selbstverantwortung.

Wenn es darum geht, das eigene Altern zu gestalten, könnte ein Weg hierfür sein, dass ich mich selbst zum Altersforscher erkläre. Ich kann dann Fragen stellen wie: Wie kann ich lernen, meine Möglichkeiten zu erweitern, auch wenn meine Kräfte aufgrund der biologischen Prozesse etwas nachlassen? Wie kann ich selbst lernen, mit schlechteren Karten gut zu spielen? ●

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst  
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_