

Das Wohlbefinden der älteren Menschen



Riana Zehr

Automobilfachfrau EFZ

2. Lehrjahr

IDM Thun

Garage Stefan Bieri

17.03.2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Umsetzung	4
2.1	Beschreibung des Projekts.....	4
3	Interview	5
3.1	Vorstellung der/des Interview-Partners/in	5
3.2	Zusammenfassung des Interviews.....	5
4	Fazit.....	6
5	Reflexion.....	6
6	Literatur	7
7	Anhang	8
7.1	Quellenangabe	8
7.2	Ideenfindung.....	9
7.3	Plan	10
7.4	Arbeitsjournal.....	11
7.5	Interview	12

1 Einleitung

Wusstest du, dass rund 25 % der Senioren in Pflegeheimen sich oft einsam fühlen? Diese Zahl hat mich sehr nachdenklich gemacht und war einer der Hauptgründe, warum ich mich entschlossen habe, das Altersheim Schibistein zu besuchen. Die Idee zu diesem Projekt kam mir durch meine eigene Liebe zu älteren Menschen und deren Geschichten. Schon immer habe ich es genossen, Zeit mit meinen Großeltern zu verbringen und ihren Erfahrungen zuzuhören. Ihre Erlebnisse und Sichtweisen sind für mich immer eine wertvolle Quelle der Weisheit, die ich gerne teile. Es ist unglaublich, wie viele wertvolle Erinnerungen und Geschichten in den Köpfen älterer Menschen schlummern, die oftmals nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die sie verdienen.

Was ich mit meinem Besuch erreichen wollte, war, den Senioren, die zum Teil viel alleine sind, etwas Gesellschaft zu bringen. Ich wollte dazu beitragen, dass sie sich nicht vergessen fühlen. Besonders wichtig war mir, dass ich den Senioren und uns jüngeren Menschen die Gelegenheit gebe, uns gegenseitig kennenzulernen und zu verstehen. Ich wollte, dass sie einmal die Sichtweise der jüngeren Generation erleben, aber auch, dass wir von ihren Lebenserfahrungen lernen können. Ich wollte positive Momente schaffen und den Senioren zeigen, dass wir an sie denken.

Ein Ziel meines Besuchs war es, keine negativen Gefühle zu wecken, sondern nur Freude und Austausch zu fördern. Das Thema interessiert mich sehr, weil ich eine starke emotionale Bindung zu meinen eigenen Großeltern habe und weiß, wie wichtig es ist, die ältere Generation wertzuschätzen und zu unterstützen. Es hat mir sehr geholfen, neue Perspektiven zu gewinnen und mehr über den Umgang mit Senioren zu lernen.

2 Umsetzung

2.1 Beschreibung des Projekts

In diesem Projekt habe ich mich um das Wohlbefinden älterer Menschen gekümmert. Dafür besuchte ich am 28.02.2025 das Altersheim Schibistein. Beim Betreten des Heims wurde ich von einer sehr freundlichen Frau empfangen. Ich erklärte ihr den Grund meines Besuchs, und sie führte mich zur Berufsbildnerin, Frau Silvano.



Bild 1: Altersheim

Zu Beginn war ich etwas nervös, da ich nicht genau wusste, was mich erwarten würde. Doch die herzliche Begrüßung nahm mir schnell die Unsicherheit. Frau Silvano nahm sich Zeit, mir das Altersheim zu zeigen und mir die verschiedenen Räumlichkeiten zu erklären. In ihrem Büro durfte ich ihr meine vorbereiteten Interviewfragen stellen. Ihre Antworten waren äußerst interessant, und ich konnte viel dazulernen.

Anschließend gingen wir auf die Demenzstation. Ich hatte erwartet, dass die Stimmung dort bedrückend sein könnte, doch zu meiner Überraschung war sie sehr positiv. Die Menschen dort lachten, unterhielten sich und schienen trotz ihrer Erkrankung glücklich zu sein. Frau Silvano erklärte mir, dass man diese Station nur mit einem Schlüssel betreten kann, da jede Tür aus Sicherheitsgründen abgeschlossen sein muss.

Dort lernte ich Herrn Fahrni kennen, einen Patienten mit Demenz. Es fiel mir nicht leicht, ihn in seinem Zustand zu sehen. Als Frau Silvano ihn fragte, ob er mit mir eine Runde spazieren gehen wolle, antwortete er: „*Nei, i cha nid mitcho, mis Grosi und mini Mama chöme mi i 20 Min cho bsueche.*“ Diese Aussage hat mich sehr berührt, da ich wusste, dass er es wirklich glaubte und sich nicht daran erinnern konnte, dass beide bereits verstorben sind. Es tat weh, das zu hören.

Die nächste Person, die mir begegnete, war eine kleine, ältere Frau. Sie rannte den Pflegern davon, betrat jedes offene Zimmer, setzte sich auf einen Stuhl und wollte nicht mehr hinausgehen. Ich wusste ehrlich gesagt nicht, wie ich darauf reagieren sollte.

Danach besuchten wir Patienten, die zwar im Heim leben, aber noch eigenständig wohnen können. Ich lernte Frau Schüpbach kennen, eine über 80-jährige, sehr lebensfrohe Frau. Als ich an ihre Tür klopfte und ihr Zimmer betrat, saß sie gerade beim Stricken. Sie lächelte mich an und fragte nach meinem Namen. Ich stellte mich vor und fragte sie, ob sie mit mir eine Runde spazieren gehen wolle. Sie stimmte freudig zu, also nahm ich den Rollstuhl, und wir gingen nach draußen. Gemeinsam machten wir einen langen Spaziergang in Heimenschwand. Währenddessen erzählte mir Frau Schüpbach viel über ihre Kindheit, ihre Familie und ihre Kinder.

Zurück in ihrem Zimmer zeigte sie mir voller Stolz die vielen Fotos, die an den Wänden hingen. Als sie mir ein Bild ihrer Schwester zeigte, erzählte sie, dass sie sie leider nicht oft sehen kann. Allerdings telefonieren sie mindestens einmal in der Woche, und sie würde sie gerne öfter treffen. Doch da sie weit voneinander entfernt wohnen, ist das leider nicht so einfach.



Bild 2: Bewohnerin

Nachdem wir uns die Fotos angeschaut hatten, fragte sie mich, ob ich mit ihr eine Runde *Schwarzer Peter* spielen möchte. Ich holte die Karten aus dem Nachttisch und legte sie auf den Tisch. Frau Schüpbach mischte die Karten und verteilte sie.

Da ich das Spiel schon lange nicht mehr gespielt hatte, musste ich sie erst nach den Regeln fragen. Sie erklärte es mir geduldig, und dann begannen wir zu spielen. Jedes Mal, wenn ich den *Schwarzen Peter* zog, hatte sie große Freude daran. Sie lachte herzlich und wirkte sichtlich glücklich. Wir spielten über eine Stunde lang, und sie konnte gar nicht aufhören zu lachen.

Was mich während meines gesamten Besuchs beeindruckt hat, war die durchgehend positive Stimmung. Sowohl die Bewohner als auch die Pfleger schienen glücklich zu sein. Trotz der Herausforderungen, die das Leben im Altersheim mit sich bringt, wurde viel gelacht und Freude geteilt.

Als ich mich von Frau Schüpbach verabschiedete, bedankte sie sich unzählige Male bei mir. Sie war so freundlich und fragte mich mehrmals, ob ich sie noch einmal besuchen kommen würde.

3 Interview

3.1 Vorstellung der/des Interview-Partners/in

Meine Interviewpartnerin heißt Esther Silvano, sie ist 62 Jahre alt und seit über 30 Jahren in der Pflege tätig – ein Beruf, der sie jeden Tag aufs Neue begeistert. Seit rund 15 Jahren engagiert sie sich zudem in der Berufsbildung. Da das Heim, in dem sie arbeitet, eher klein ist, übernimmt sie viele verschiedene Aufgaben. Sie ist nicht nur Berufsbildungsverantwortliche, Berufsbildnerin und Prüfungsexpertin, sondern arbeitet auch weiterhin als Pflegefachfrau HF direkt auf der Station. Dadurch ist sie sowohl für die Ausbildung als auch für die direkte Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner verantwortlich.

Ich habe sie als Interviewpartnerin gewählt, weil sie sehr viel Erfahrung in der Pflege hat und sich seit vielen Jahren in der Ausbildung von Nachwuchskräften engagiert. Außerdem ist sie als Berufsbildungsverantwortliche eine zentrale Ansprechperson für Lernende und kennt die Herausforderungen und Entwicklungen in der Pflege besonders gut.

3.2 Zusammenfassung des Interviews

Esther Silvano ist seit über 30 Jahren in der Pflege tätig und übernimmt in ihrem kleinen Heim viele Aufgaben – von der Berufsbildung bis zur direkten Betreuung der Bewohner. Besonders wichtig ist ihr, die Selbstständigkeit der Senioren zu fördern. Sie betont, dass viele ältere Menschen stark auf Medikamente fixiert sind und oft glauben, dass «mehr» «besser» sei. Dabei zeigt die Praxis, dass eine Reduzierung der Medikamente oft positive Effekte hat.

Ein großes Thema in der Pflege ist die steigende Lebenserwartung. Immer mehr Menschen werden 90 oder sogar 100 Jahre alt, was nicht nur pflegerische, sondern auch finanzielle Herausforderungen mit sich bringt. Dabei sind sowohl chemische als auch natürliche Medikamente wichtig – eine Kombination kann oft die beste Lösung sein. Besonders häufig treten Altersdiabetes und Gelenkerkrankungen wie Arthrose auf, die stark mit Lebensstilfaktoren zusammenhängen.



Bild 3: Medikamente

Psychische Erkrankungen, vor allem Demenz und Depressionen, nehmen ebenfalls zu. Während Demenz kaum zu verhindern ist, kann man bei Depressionen durch soziale Kontakte und Beschäftigung entgegenwirken. Lachen spielt hier eine große Rolle, da es das Wohlbefinden stärkt und für positive Momente sorgt. Wichtig ist auch eine gute Beziehung zwischen Senioren, Angehörigen und Pflegekräften.

Um die Selbstständigkeit der Bewohner so lange wie möglich zu erhalten, sollten Pflegekräfte sie in alltägliche Aufgaben einbinden, anstatt ihnen alles abzunehmen. Selbst kleine Handlungen stärken das Gefühl von Eigenständigkeit und haben einen positiven Einfluss auf die Psyche. Insgesamt zeigt sich, dass neben der medizinischen Versorgung auch soziale Teilhabe und eine würdevolle Betreuung entscheidend für die Lebensqualität im Alter sind.

4 Fazit

In meinem Projekt habe ich mich mit dem Wohlbefinden älterer Menschen beschäftigt und einen Nachmittag im Altersheim Schibistein verbracht. Ich habe mit den Bewohnern Gespräche geführt, Zeit mit ihnen verbracht und gemeinsam Aktivitäten unternommen. Besonders schön war es zu sehen, wie sehr sich die Senioren über meinen Besuch gefreut haben. Ich habe gemerkt, dass es für sie eine große Bedeutung hat, wenn sich jemand Zeit für sie nimmt und ihnen zuhört.

Durch dieses Projekt habe ich erkannt, wie wichtig soziale Kontakte für ältere Menschen sind. Viele von ihnen sind oft allein und genießen jede Form der Aufmerksamkeit. Besonders beeindruckt hat mich, wie glücklich sie trotz schwieriger Lebensumstände sind und wie sehr sie kleine Momente der Freude schätzen. Ich habe gelernt, dass man mit wenig Aufwand eine große Wirkung erzielen kann. Ein einfaches Gespräch, ein Spaziergang oder ein gemeinsames Spiel kann den Tag eines Menschen verschönern.

Mein Besuch hatte nicht nur für mich, sondern auch für die Senioren eine große Bedeutung. Gerade für Menschen, die selten Besuch bekommen, sind solche Begegnungen sehr wertvoll. Ich habe verstanden, dass es nicht viel braucht, um anderen eine Freude zu machen – manchmal reicht es schon, einfach da zu sein und zuzuhören. Diese Erfahrung hat mir die Augen geöffnet und mir gezeigt, dass ich mich auch in Zukunft mehr für ältere Menschen einsetzen möchte.

Ich habe außerdem gemerkt, dass der Umgang mit älteren Menschen auch für mich persönlich schön ist. Ihre Geschichten, ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung sind faszinierend und wertvoll. Ich möchte in Zukunft vielleicht öfter solche Besuche machen. Diese Erfahrung war sehr lehrreich, und ich werde sie nicht so schnell vergessen.

5 Reflexion

An diesen Nachmittag werde ich in Zukunft noch lange denken. Es war sehr schön, einmal einen ganzen Nachmittag jemandem eine Freude zu machen, der oft allein ist. Der Spaziergang bei schönem und warmem Wetter verging so schnell, dass man die Zeit gar nicht richtig genießen konnte. Die Gespräche waren sehr wertvoll, und ich merkte, wie wichtig es für die Senioren ist, dass sich jemand Zeit für sie nimmt.

Beim Schreiben hatte ich einige Schwierigkeiten. Ich hatte zu wenig Material, da ich aus Datenschutzgründen keine Fotos oder Videos machen durfte, was die Arbeit erschwerte. Zudem musste ich meine Zeit gut einteilen, was mir am Ende zum Verhängnis wurde. Nach einer Weile gingen mir die Worte aus, und ich wusste nicht mehr, was ich noch hinzufügen könnte. Dennoch war es schön, während des Schreibens immer wieder an diesen Nachmittag zurückzudenken. Besonders oft musste ich an den Satz denken: „S wär schön, wet umä mau verbi chunsch.“

Was ich das nächste Mal genauso machen würde, ist, alleine zu arbeiten – auch wenn das eventuell einen Punktabzug bedeutet. Ich denke, selbst wenn man dieses Thema zu zweit bearbeitet hätte, wäre es nicht dasselbe gewesen. Wenn zwei Personen gemeinsam ins Altersheim gehen und Fragen stellen, wäre das Gespräch vermutlich nicht so persönlich wie ein Einzelgespräch.

Dadurch konnte ich frei planen, wann ich schreibe und wie ich mir meine Zeit einteile. Manchmal wäre es allerdings hilfreich gewesen, zu zweit zu sein, um die Schreibarbeit besser aufzuteilen.

Was ich anders machen würde, ist die Planung und das Thema. Ich fand es manchmal schwierig, die Zeit so zu organisieren, dass ich alles unter einen Hut bekomme. Beim nächsten Mal würde ich mir hierfür einen genaueren Plan machen, um Stress zu vermeiden und die Arbeit effizienter zu gestalten.

6 Literatur

- Tertianum Gruppe. Tertianum Schibistei. Wohn- & Pflegezentrum. Verfügbar unter: <https://www.tertianum.ch/wohn-pflegezentrum/tertianum-schibistei> [Zugriff am: 14.03.2025].

7 Anhang

7.1 Quellenangabe

Titelbild

Quelle:

<https://www.tertianum.ch/wohn-pflegezentrum/tertianum-schibistei>

Bild 1: Altersheim

Quelle:

Tertianum Gruppe. (Ohne Jahrgang). Tertianum Schibistei. Wohn- & Pflegezentrum.
<https://www.tertianum.ch/wohn-pflegezentrum/tertianum-schibistei>

Bild 2: Bewohnerin

Quelle:

Eigenbild

Bild 3: Medikamente

Quelle:

<https://shorturl.at/Ql8ta>

7.2 Ideenfindung

7.3 Plan

7.4 Arbeitsjournal

7.5 Interview

Frage: Können Sie sich kurz vorstellen und erklären, welche Rolle Sie in Ihrem Beruf spielen?

Antwort: Mein Name ist Esther Silvano, ich bin 62 Jahre alt und seit über 30 Jahren in der Pflege tätig – ein Beruf, der mich jeden Tag aufs Neue begeistert. Seit rund 15 Jahren engagiere ich mich zudem in der Berufsbildung. Da unser Heim eher klein ist, übernehme ich viele verschiedene Aufgaben: Ich bin nicht nur Berufsbildungsverantwortliche, Berufsbildnerin und Prüfungsexpertin, sondern arbeite auch weiterhin als Pflegefachfrau HF direkt auf der Station. So bin ich sowohl für die Ausbildung als auch für die direkte Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner da.

Frage: Was sind die größten Probleme bei der Gesundheit älterer Menschen?

Antwort: Eine der großen Herausforderungen, die ich aktuell sehe, ist die starke Fixierung der heutigen Generation auf Medikamente. Viele ältere Menschen vertrauen noch immer blind auf das, was der "Doktor in Weiß" sagt – so, wie sie es früher gelernt haben. Dabei verabreichen wir oft eine große Menge an Medikamenten, obwohl wir wissen, dass ab einem bestimmten Punkt zu viele Wirkstoffe ihre Wirkung verlieren oder sogar schaden können. Weniger wäre manchmal mehr, doch das Verständnis für die medizinischen Zusammenhänge fehlt oft.

Gleichzeitig werden die Menschen immer älter. In unserem Heim haben wir viele Bewohnerinnen und Bewohner über 90 Jahre, und die Tendenz steigt weiter. Medizinisch betrachtet ist es wahrscheinlich, dass in Zukunft noch mehr Menschen 100 Jahre oder älter werden. Das stellt uns vor große Herausforderungen – nicht nur in der Pflege, sondern auch finanziell. Der Druck steigt, und wir müssen Wege finden, um diesen Veränderungen nachhaltig zu begegnen.

Frage: Geben die Familienangehörigen den Bewohnern manchmal den Auftrag, die Medikamente einzunehmen?

Antwort: Die meisten Patienten entscheiden selbst über ihre Medikamente. Aber ja, es gibt auch Angehörige, die glauben, „mehr ist besser.“ In solchen Fällen muss man gemeinsam mit dem Arzt genau hinschauen und klären, was wirklich noch Sinn macht.

Ein Beispiel: Ein Patient bekam so viele Medikamente, dass es ihm richtig schlecht ging. Also haben wir alle abgesetzt und nach und nach nur die wieder eingeführt, die er wirklich braucht. Am Ende hatte er über die Hälfte weniger – und es ging ihm viel besser!

Viele ältere Menschen haben einfach im Kopf, dass es für jedes kleine Wehwehchen eine Tablette geben muss, weil es früher so üblich war. Ich persönlich nehme nur zwei Medikamente, die wirklich notwendig sind, und würde nicht einfach noch mehr schlucken. Heute wissen wir medizinisch einfach mehr und können viel gezielter entscheiden, was wirklich hilft.

Frage: Sind chemische oder natürliche Medikamente die bessere Wahl?

Antwort: Das kann man nicht pauschal sagen – es kommt darauf an, welchen Hausarzt man hat. Wenn ein Arzt sowohl chemische als auch natürliche Medikamente unterstützt, hat man aus meiner Sicht die beste Wahl.

Viele natürliche Medikamente wirken genauso gut wie chemische. Aber es gibt auch Mittel, wie Antibiotika (die es übrigens auch in natürlicher Form gibt), die als natürliche Variante oft nicht so einfach einzunehmen sind. Deshalb finde ich, dass es beides geben sollte – aber das wird nicht überall gleich gesehen.

Frage: Welche häufigen Gesundheitsprobleme haben ältere Menschen, und wie kann man verhindern?

Antwort: Ich denke, eine gesunde Lebensweise spielt eine große Rolle – also eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung, Sport und auch mentale Gesundheit (Psychohygiene). Die ältere Generation, die wir heute betreuen, hatte oft ein ganz anderes Leben. Viele mussten arbeiten, bis sie nicht mehr konnten, und der Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit war kaum vorhanden. Ein häufiges Problem, das wir sehen, ist Altersdiabetes (Typ 2), der stark mit der Ernährung zusammenhängt. Dabei bedeutet Übergewicht nicht automatisch, dass man eher Diabetes bekommt – das ist ein weitverbreiteter Irrglaube. Alkohol kann jedoch durchaus einen großen Einfluss haben. Mit zunehmendem Alter treten auch klassische Arthrose- und Gelenkprobleme auf – das gehört einfach zum natürlichen Alterungsprozess. Tatsächlich kann man sagen, dass Arthrose inzwischen eine richtige Volkskrankheit geworden ist.

Frage: Wie häufig sind psychische Erkrankungen wie Depression oder Demenz bei älteren Menschen?

Antwort: Ich denke, solche Erkrankungen nehmen immer mehr zu. Ein klassisches Beispiel ist Demenz. Wir haben hier eine eigene Demenzstation, und inzwischen gibt es viele verschiedene Arten von Demenz – einige sind noch gar nicht vollständig erforscht. Deshalb wird das Thema in Zukunft immer wichtiger. Und nicht nur ältere Menschen sind betroffen, auch Jüngere können an Demenz erkranken. Vorbeugen kann man leider kaum.

Bei Depressionen sehen wir oft, dass sie auftreten, wenn Menschen nicht mehr in ihrer gewohnten Umgebung sind. Das hat einen großen Einfluss. Es ist wichtig, die Anzeichen frühzeitig zu erkennen. Medikamente können zwar helfen, aber sie lösen nicht alles. Regelmäßige Besuche und sinnvolle Beschäftigungen im Alltag sind entscheidend. Aktivierung und Beschäftigung sind wirklich wichtig – auch wenn es nicht immer gelingt, versuchen wir es bestmöglich.

Frage: Was bewirkt Lachen bei älteren Menschen?

Antwort: Lachen ist unglaublich wichtig, besonders für ältere Menschen. Es fördert ihr Wohlbefinden und macht sie insgesamt positiv. Durch die ausgeschütteten Glückshormone fühlen sie sich oft frischer und lebensfroher. Deshalb sollte Humor im Alltag immer Platz haben – er hält die Stimmung hoch und verbindet.

Aber manchmal braucht es gar keine Worte oder Witze. Einfach da sein, zuhören und Verständnis zeigen kann äußerst wertvoll sein.

Frage: Welche Bedeutung hat soziale Teilhabe (Freunde, Familie, Hobbys) für ältere Menschen?

Antwort: Soziale Kontakte spielen eine sehr große Rolle. Man merkt schnell, ob jemand einen guten Draht zu seinen Angehörigen hat – diese Personen werden oft besucht oder telefonieren mehr, wenn die Familie weiter weg wohnt. Gleichzeitig sind viele Angehörige stark in die Arbeitswelt eingebunden, was Besuche manchmal schwierig macht.

Deshalb ist unser Betreuungssystem mit der Bezugspflege besonders wichtig. Das bedeutet, dass wir als Pflegekräfte eine feste Bezugsperson für die Senioren sind. Wenn es etwas gibt, übernehmen wir die Verantwortung und sprechen mit den Angehörigen. Aber nicht nur die Verbindung zwischen Angehörigen und Senioren ist entscheidend – auch wir Pflegekräfte sollten ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Bewohnern haben.

Wichtig ist, nicht nur anzurufen oder zu besuchen, wenn es ihnen schlecht geht, sondern auch, um schöne Momente zu teilen. Auch wenn der Abschied manchmal schwerfällt, sind diese gemeinsamen Stunden wertvoll und hinterlassen positive Erinnerungen.

Frage: Welche Unterstützung benötigen ältere Menschen, um möglichst lange selbstständig zu bleiben?

Antwort: Es ist wichtig, die Ressourcen der Senioren zu fördern und ihnen so viel Selbstständigkeit wie möglich zu lassen. Alles, was sie noch selbst tun können, sollten sie auch selbst machen. Wenn wir Pflegekräfte Aufgaben übernehmen, nur um schneller fertig zu sein, bewirkt das oft das Gegenteil: Die Menschen fühlen sich wertlos und ungeliebt.

Eine bessere Herangehensweise ist es, ihnen den Waschlappen in die Hand zu geben und sie anzuleiten, anstatt alles für sie zu erledigen. Dadurch erleben sie, dass sie noch selbst etwas tun können – das stärkt nicht nur ihre Selbstständigkeit, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf ihre Psyche. Selbst kleinste Handlungen, die sie noch selbst ausführen können, sollten sie weiterhin übernehmen dürfen.