

Ergotherapeuten bringen ältere Menschen zum Aufblühen **Die Ästhetisierung des Alters**

Wie sich die demografische Entwicklung im weiteren Verlauf in allen davon betroffenen Bereichen auswirken wird, lässt sich nicht wirklich vorhersagen und berechnen. Denn es kommt dabei auf die Lebensweise eines jeden Einzelnen an und die kann, ja sollte sich ändern. Aus heutiger Sicht ist jedoch zu erwarten, dass ältere Menschen – wenn sich keine Kehrtwende einstellt - einen immensen, vielleicht gar nicht mehr finanzierbaren Kostenfaktor darstellen werden. „Dem entgegenwirken heißt: ein gesundes Altern ermöglichen.“, stellt Ulrich Coqui, Ergotherapeut im DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) fest. Er und seine Kollegen und Kolleginnen, die sich in der so genannten gemeinwesenorientierten Ergotherapie engagieren, sehen täglich, was ihre Arbeit bewirkt. Nämlich, wie ältere Menschen dank ihres Coachings wieder Eigeninitiative entwickeln, sich dadurch ihre Selbstständigkeit deutlich länger bewahren und Lebensfreude verspüren und versprühen.

„90 Prozent aller älteren Menschen wollen vor allem eins: In ihrem Stadtteil, in ihrer eigenen Wohnung und bei den Menschen, die ihnen etwas bedeuten, so lange wie möglich bleiben und würdevoll alt werden.“, so der Ergotherapeut Ulrich Coqui. Die Wünsche und Ziele sind also klar. Dennoch ist der Weg älterer Menschen oft anders. Sie werden weniger mobil, vernachlässigen ihre sozialen Kontakte, können sich irgendwann nicht mehr selbst versorgen, nicht mehr alleine leben und kommen dann oftmals direkt ins Heim. Viele der älteren Menschen leiden an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen und sind dadurch eingeschränkt. Oder die Beschwerden sind so schwerwiegend, dass sie in die Klinik kommen. Ein Kreislauf setzt sich in Gang: Sie werden nach Hause entlassen, kommen wieder in die Klinik und weil die Möglichkeiten dort irgendwann erschöpft sind, wieder nachhause oder ins Heim. Die Lebenswege ähneln sich. Doch es geht auch anders. Zum Beispiel dann, wenn die älteren Menschen durch präventive Strukturen wie in dem Mehrgenerationenhaus, in dem Ulrich Coqui in der Seniorenberatung arbeitet, aufgefangen werden.

Die älteren Menschen bei der eigenen Verantwortung packen

Einrichtungen wie Mehrgenerationenhäuser oder andere präventive Strukturen sind ein Muss in jeder Kommune und kostenlos für diejenigen, die sich dorthin wenden. Oft sind es Ergotherapeuten wie Ulrich Coqui, der im Mehrgenerationenhaus in Mannheim die Beratungsgespräche mit den älteren Menschen führt. Mithilfe eines ausgeklügelten Befragungsbogens – die Ergotherapeuten sprechen von einem „Assessment“ – stellt er in Zusammenarbeit mit seinen Klienten essenzielle Wünsche, Vorstellungen, und vor allem den aktuellen gesundheitlichen Status fest. „Was kann derjenige (noch) selbst, wobei benötigt er Hilfe oder will er überhaupt Hilfe? Und auch: Wo will er in zwei Jahren stehen. Das sind die Dinge, die ich zuerst wissen muss.“, erklärt Ulrich Coqui die ergotherapeutische Vorgehensweise, um die persönlichen Fähigkeiten herauszufinden. Denn die sind selbstverständlich von Mensch zu Mensch verschieden. Und danach wendet er sich ebenfalls wieder zusammen mit den Klienten so wie das bei Ergotherapeuten üblich ist, den Optionen zu, die es gibt, um individuell passende Ideen zu entwickeln. Es entstehen Pläne, wie die älteren Menschen ihre Vorstellungen von einem schönen, erfüllten, vor allem aber selbstständigen und selbstbestimmten Leben im Alter in die Tat umzusetzen können.

So früh wie möglich mit der Gesundheitsförderung beginnen

Im Mannheimer Mehrgenerationenhaus funktioniert die Umsetzung ausgezeichnet. Dank konsequenter Akquise durch die Geschäftsführerin gelingt es immer wieder aufs Neue, dauerhaft eine ganze Reihe von Projekten, Dienstleistungen und weiteren Möglichkeiten anzubieten. Der Bogen ist weit gespannt und beginnt beispielsweise für die älteren Menschen bei Lesepatenschaften, die für das generationenübergreifende Miteinander ebenso wichtig sind wie für das Integrative, geht über Arbeitskreise oder regelmäßige Trainingsgruppen, meist mit dem Schwerpunkt „Gesundheit“, bis hin zu einer Musikgruppe, die sich humorvoll „Faltenrock“ nennt. Der Zuspruch ist enorm, die Menschen aus der näheren Umgebung, sogar aus dem gesamten Stadtgebiet, nutzen die Angebote sehr rege. Daran hat Herr Coqui großen Anteil: Durch sein ergotherapeutisches Coaching bleibt es nicht nur bei dem Vorsatz „man könnte mal“. Es wird gleich gemacht, denn alles ist im Haus und im Beratungsgespräch ist klar geworden: So erhalte ich mir meine Gesundheit und dadurch meine Freiheit.

Vermittlung eines positiven Altersbildes

„Was viele nicht wissen, ist, dass soziale Vereinsamung und Ausgrenzung oder fehlende Aufgaben und Zuneigung die Menschen im Alter krank macht.“, legt Ulrich Coqui dar, warum er die älteren Menschen, die zu ihm kommen, zu einem Teil von etwas macht, sie in ihrer Selbstwirkung bestärkt. Das Prinzip in der Ergotherapie ist in diesem Fall also die Umkehrung des Ist-Zustandes: Indem sie den Einzelnen dabei unterstützt, seine Werte und Fähigkeiten wieder zu entdecken, ist sie der Katalysator für die soziale Integration. Ergotherapeuten wie Herr Coqui ermöglichen älteren Menschen Begegnungen, zeigen ihnen auf, wie sie sich einen Platz und Bedeutung in der Gesellschaft zurückerobern, geben ihnen eine Perspektive und führen sie so zu Gesundheit im Alter. Und dadurch verzögert sich die Einweisung in ein Heim deutlich oder es kommt erst gar nicht dazu; gleiches gilt für Aufenthalte in der Klinik. „Und das, also die Auswirkung auf die Gesundheit der älteren Menschen, ist bei uns im Haus auf den ergotherapeutischen Anteil zurückzuführen.“, bekräftigt die Geschäftsführerin des Mehrgenerationenhauses die erfreulichen Resultate und berichtet, dass bestimmte Einrichtungen dies mittlerweile erkannt haben. Wie beispielsweise einige Kliniken und kommunale Fachabteilungen, die inzwischen die Akquisition von Fördermitteln für präventive Maßnahmen in gemeinsamen Netzwerken und Arbeitsgruppen bearbeiten, um mittel- und langfristige geriatrische Krankenhäuser und kommunale Strukturen zu entlasten. Auf Dauer eine win-win-Situation für alle Beteiligten.

Kontaktmöglichkeiten zu Ergotherapeuten, die sich auf das Thema „gemeinwesenorientierte Ergotherapie“ fokussieren, bestehen über pg-gemeinwesen@dve.info; mehr zum Thema ist auf <https://www.dve.info/ergotherapie/fachthemen/gemeinwesenorientierte-ergotherapie.html> zu erfahren.

Informationsmaterial zu den Behandlungsfeldern der Ergotherapie erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten vor Ort; diese sind über die Therapeutensuche im Navigationspunkt „Service“ des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) auf www.dve.info zu finden.

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Ausgezeichnetes Projekt: Faltenrock - mithilfe ergotherapeutischer Ideen entstanden. Texten, Texte lernen, proben und auftreten trainiert das Gehirn; der Applaus belohnt für die vorangegangenen Anstrengungen. Alles zusammen fördert die Resilienz älterer Menschen. (© DVE/ Mehrgenerationenhaus Mannheim)



Ältere Menschen brauchen eine Aufgabe, Aufmerksamkeit und Zuneigung. So bleiben sie länger, oft bis ins hohe Alter, gesund. Ergotherapeuten, die in Einrichtungen wie Mehrgenerationenhäusern oder anderen Institutionen des Gemeinwesens arbeiten, verhelfen zur sozialen Re-Integration. Foto: Tom Aust



Ulrich Coqui, Dipl.-Ergotherapeut (FH) und Gerontologe (FH), macht sich für ältere Menschen und die Ästhetisierung des Alters stark. (© DVE/ Mehrgenerationenhaus Mannheim)