

Sterben und „erfolgreiches Altern“ – wie passt das zusammen?

- Janusköpfige Altersbilder
- Begegnungsebenen mit Tod & Sterben im Alter
- Quantitative Aspekte des Sterbens
- Qualitative Veränderungen des Sterbens
- Gerontologische Erklärungsversuche
- Die Terror-management-Theorie (TMT)
- Bedürfnisse Sterbender
- Gestaltungsoptionen am Lebensende
- Gelungenes Altern durch Begegnungen mit dem Sterben

Janusköpfige Altersbilder

- Aktivität als erfolgreiches Altern?
- Multimorbidität, Demenz & Suizid als „erfolgloses“ Altern?
- Lebensende als Kostenfaktor
- Aufforderung zum „sozialverträglichen Frühableben“?
- Sterben (ars moriendi) als Teil einer „Lebenskunst“ im Alter
- Meine Lebensuhr...

Begegnungsebenen mit Tod & Sterben im Alter

- Pflege sterbender Angehöriger
- Verlust von Nahestehenden durch Tod
- Leben mit eigener Krankheit & Sterben
- Beschäftigung mit Jenseitsfragen

TODESANGST als Angst vor
Schmerz - Kontrollverlust - Auflösung

Quantitative Aspekte des Sterbens

- Tod als Alterstod: 85% >60Jahre
- Haupttodesursachen Kreislauf/ Krebs
- Verlängertes Sterben oft mit Demenz
- Hauptsterbeorte Krankenhaus und Pflegeheim
- Höchste Gesundheitskosten im letzten Lebensjahr

Sterbeorte in der Schweiz (Fischer et. al, 2004)

Fischer, S. et al. (2004) Der Sterbeort: „Wo sterben die Menschen heute in der Schweiz?“ Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 37(6), 467-474.

1986: Krankenhaus 55% - Altenheim 14%
2001: Krankenhaus 37,2% - Altenheim 33,5%

Qualitative Veränderungen des Sterbens

- Institutionalisierung & Autonomieverlust
- Medikalisierung & Technisierung
(positiv & negativ)
- Sterben als „Ethikdilemma“
- Abnahme persönlicher Erfahrungen mit dem Sterben
- Sterben ohne „Jenseitshoffnung“

Alternativen „selbstbestimmtes Sterben“

- ➔ Variante „assistierter Suizid/ aktive Sterbehilfe“
- ➔ Variante Hospiz + palliative care

„ In den Sanatorien, wo ja so gern und mit so viel Dankbarkeit gegen Ärzte und Schwestern gestorben wird, stirbt man einen von der an der Anstalt angestellten Tode; das wird gern gesehen.“ (Rilke, 1980, *Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge*, Surkamp, S. 113-114).

Gerontologische Erklärungsversuche

- Optimierung von Ressourcen
- Leben der Generativität
- Förderung der Gerotranszendenz
- Selektion sozialer Umwelt
- Bewertung gelebten Lebens

Mehr in:

Wilkening, K. & Martin, M. (2003) Lebensqualität am Lebensende - Erfahrungen, Modelle und Perspektiven. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 36, 333-338

Terror-management-Theorie (TMT)

- Leben als Kampf gegen Todesfurcht
- Unvereinbarkeit mit dem „Zufriedenheitsparadox“ des Alters
- Gerontologische Erklärungsversuche der erweiterten TMT
- Bedeutung von Lebensrückblick, Sinnfragen, Generativität

Bedürfnisse Sterbender

- Kübler- Ross „Interviews mit Sterbenden“
- Empirische Befunde zum „guten Sterben“
- Das bio-psycho-sozio-spirituelle Menschenbild
- Plädoyer für ein differenziertes Würdeverständnis

Empirische Befunde zum „guten Sterben“ (vgl. Wilkening & Martin, 2003)

Zum „guten Sterben“ gehören

- Vorbereitungsmöglichkeiten
- Klarheit der Entscheidungsprozesse
- Schmerzkontrolle
- Akzeptanz der ganzen Person
- Beziehungen zu Nahestehenden
- Gestaltungsmöglichkeiten
- Gelegenheit zur „Vollendung“
- Anderen nicht zur Last fallen
- ..noch etwas Geben können

Gestaltungsoptionen am Lebensende

- Individuelle Vorsorge (z.B. Patientenverfügung)
- Optimierung der Palliativversorgung (Schmerzlinderung)
- Selektion geeigneter „Sterbeorte“
- Forderung einer „Organisationsethik“ bei Demenz
- Beachtung diskrepanter Beurteilungen von „Sterbewilligkeit“ und Lebensqualität im Selbst- und Fremdbild!
- Wachstumschance Freiwilligenarbeit

Gelungenes Altern durch Begegnungen mit dem Sterben

Freiwillige Strebebegleitung fördert...

...**Weisheit** durch

- * Fakten- und Strategiewissen zu abschiedlichen Themen
- * Relativierung des Sterbens im Alter
- * Erfahrung verschiedener Kontexte und Wertvorstellungen zu Tod & Sterben

....**Selbstwerterhöhung** durch

- * Wertschätzung von Verlust und Leiderfahrungen
- * Inter- und intragenerative „Produktivität“

....**„Spirituelle Intelligenz“** (nach Emmons) durch Einsatz von

- * Gelassenheit, Hoffnung, Kreativität, Dankbarkeit, Verzeihen können ...

Literaturliste:

- Baltes, M. (1984). Altern und Tod in der psychologischen Forschung. In R. Wienan & H. P. Rosemeier (Hrsg.), *Tod und Sterben* (S. 237-251). Berlin: DeGruyter.
- Bucher, A. (2007) Psychologie und Spiritualität. Bern: Huber.
- Fischer, S. et al. (2004) Der Sterbeort: „Wo sterben die Menschen heute in der Schweiz?“ Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 37(6), 467-474.
- Kramer, W. (2005) Was sind die spirituellen Ziele im Alter aus der Sicht des Christentums, und wie können sie erreicht werden? In Bäuerle, P. et. Al. (Hg) Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen. Bern: Huber, S. 126-135.
- Kruse, A. (2004) Selbstverantwortung im Prozess des Sterbens. In A. Kruse & M. Martin (Hg) Enzyklopädie der Gerontologie. Bern: Huber, S. 328-340.
- Kruse, A. (2007). Das letzte Lebensjahr. Zur körperlichen, psychischen und sozialen Situation des alten Menschen am Ende seines Lebens. Stuttgart: Kohlhammer/Urban.
- Mettner, M. (Hg.) (2000) Wie menschenwürdig sterben? Zur Debatte um die Sterbehilfe und zur Praxis der Sterbebegleitung. Zürich: paz.
- Rey, K.G. & Hess, E. (2003) Die Reise ist noch nicht zu Ende....Seelische Entwicklung und neue Spiritualität in späteren Jahren. München: Kösel.
- Rüegger, H. (2003) Sterben in Würde? Nachdenken über ein differenziertes Würdeverständnis. Zürich: TVZ..
- Sulmasy, D.P. (2002) A bio-psycho-social-spiritual model for the care of patients at the end of life. The Gerontologist, 42, Special Issue III, 24-33.
- Tomer, A. (2000)(Ed.) Death Attitudes and the older Adults. Philadelphia: Brunner
- Wilkening, K. (1997) Wir leben endlich - zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Göttingen: Vandenhoeck
- Wilkening, K. (2005) Hospiz und Altersfragen. Die Hospiz-Zeitschrift, Sonderausgabe 01/ 2005, „Expertengespräch Hospizarbeit“, 20-22.
- Wilkening, K. (2007) Spirituelle Dimensionen der Begegnungsebenen mit Tod und Sterben im Alter. In Kunz, R. (Hg) Religiöse Begleitung im Alter. Religion als Thema der Gerontologie. Zürich: TVZ., S. 121-142
- Wilkening, K. & Ohnsorge, K. (2007) Gestaltungsmöglichkeiten am Lebensende. In *Robert-Bosch-Stiftung (Hg) „Gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz“, Bd.7, „Ethik und Recht“*, Bern: Huber, 85- 98.
- Wilkening, K. & Kunz, R. (2003/ 2005, 2. vollständig überarbeitete Auflage) Sterben im Pflegeheim - Perspektiven und Praxis einer neuen Abschiedskultur. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wilkening, K. & Martin, M. (2003) Lebensqualität am Lebensende - Erfahrungen, Modelle und Perspektiven. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 36, 333-338.
- Wittkowski, J. (2003) Sterben,, Tod und Trauer. Stuttgart: Kohlhammer