

Who cares?

Verletzlichkeit in einer Gesellschaft des langen Lebens

Dr. Volker Cihlar

Abteilung Altenarbeit, Amt für Soziale Arbeit
Landeshauptstadt Wiesbaden

Fachtagung „In Sorge um die Versorgung“ - Wiesbaden, 01. Oktober 2024

Tithonos und Eos



Bernard Picart, 18. Jhdt.

LANDESHAUPTSTADT

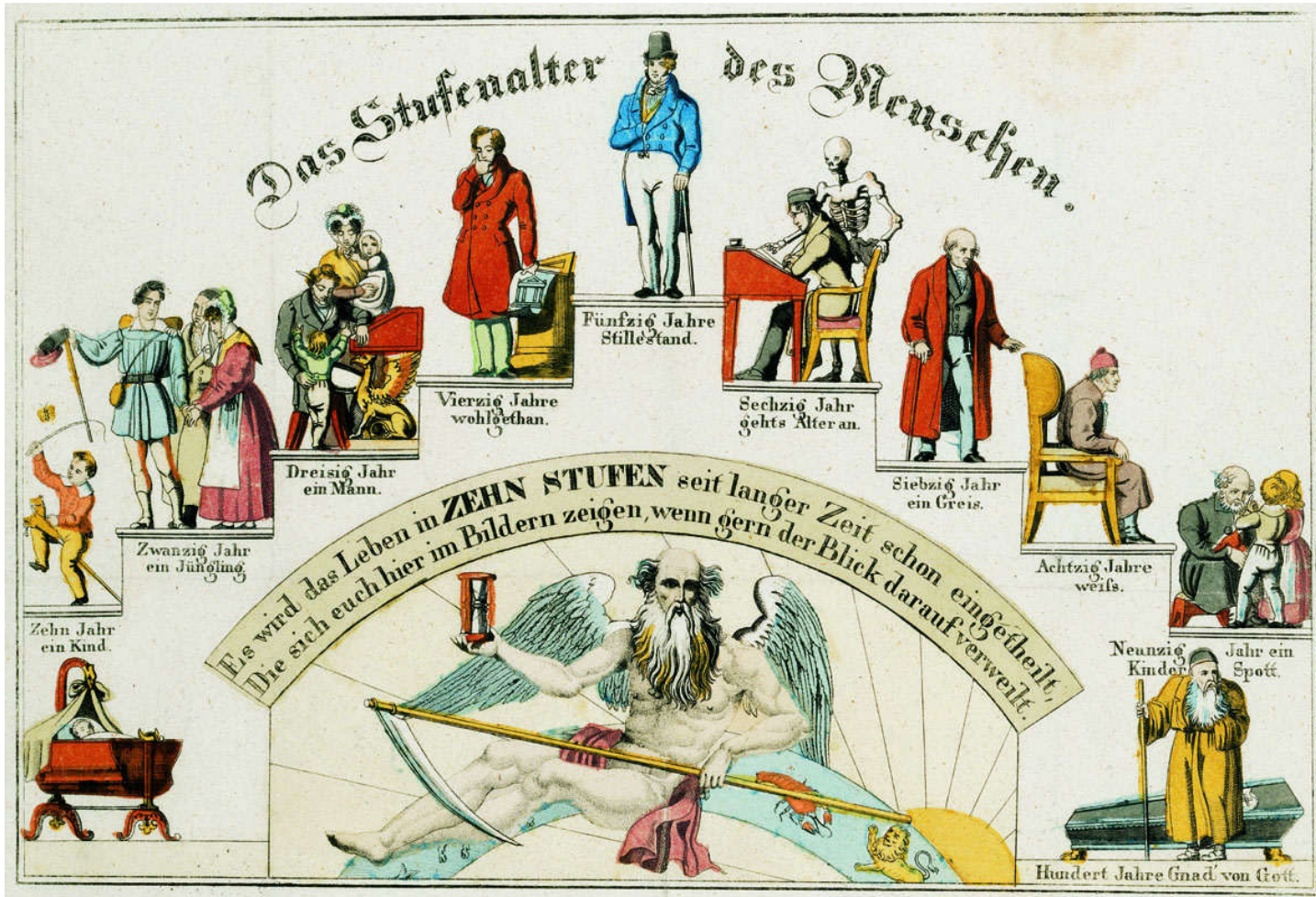


Amt für Soziale Arbeit
Altenarbeit

Was ist Alter? Was ist Altern?

- Abgrenzung eines eigenen Lebensabschnitts „Alter“ nicht möglich
- Alternsprozesse in graduellen Veränderungen

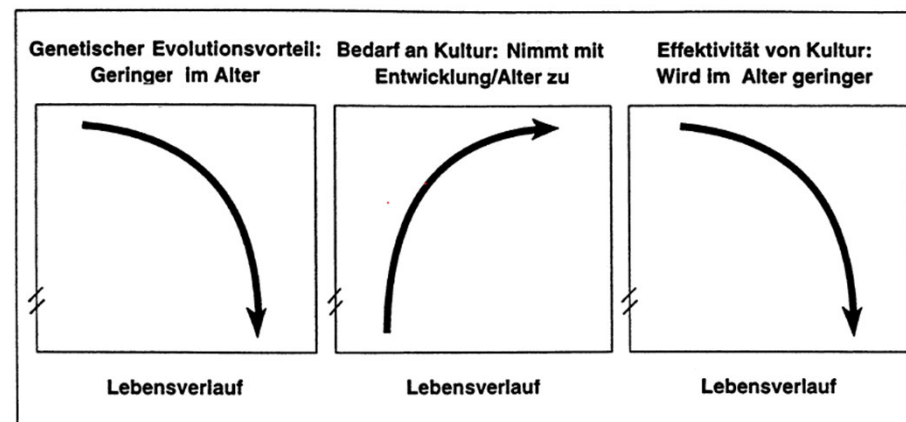
Natura non facit saltus



um 1850

Was ist Alter? Was ist Altern?

- Abgrenzung eines eigenen Lebensabschnitts „Alter“ nicht möglich
- Alternsprozesse in graduellen Veränderungen
- Physiologisch-biologisches, psychologisches, soziales Altern
- Gewinne und Verluste
- Max Bürger (1947): „Altern ist jede gesetzmäßige, irreversible Veränderung der lebenden Substanz als Funktion der Zeit“
- Die Unvollendetheit der Humanontogenese



(Baltes, 1999)

Biologische Grundlagen des Alterns

- Durch zahlenmäßige Verminderung eines bestimmten Zelltyps geht allmählich eine bestimmte Funktion verloren
- Geschieht durch Schädigungen an der (mitochondrialen) DNA
- Eine verminderte Energiezufuhr kann das Leben verlängern
- Jedoch: Zellalterung ist determiniert
- Teilungsfähigkeit beim menschlichen Embryo max. fünfzigmal (Hayflick, 1961; Hayflick & Moorhead, 1965)

Drittes und viertes Alter

- Generalisierung über das Alter hinweg verbietet sich
- Dennoch grobe Einteilung in zwei Phasen, die auf Forschungsbefunden beruhen
- Drittes Lebensalter (ca. 60 bis 80/85 Jahre):
- Nachlassen der physiologischen Leistungskapazität
- Größtenteils jedoch guter oder zumindest zufriedenstellender Gesundheitszustand
- Unabhängig von Hilfe oder Pflege
- Soziales Netzwerk meist vorhanden
- Viertes Lebensalter (ca. ab 80/85 Jahre):
- Verletzlichkeit nimmt zu, d.h. Anfälligkeit für gesundheitliche Störungen, funktionelle Einbußen und damit das Risiko für Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit nimmt zu
- Risiko von Isolation, Einsamkeit und Armut steigt an

Briefwechsel Hannah Arendt mit Karl Jaspers

Karl Jaspers schreibt (1991):

„Auch war die Feier anders als am 70. Geburtstag. Man kann nicht wiederholen. Es gibt nur einen Altersgeburtstag und das ist der 70. Der 80. ist für die, die ihn erleben, ein stiller Nachzügler, da ist man fast schon nicht mehr da, für die Welt allenfalls eine Erinnerung. Es gilt doch das Bibelwort: Das Leben währet siebentzig Jahr. Das ist eine qualitative, nicht eine quantitative Aussage.“

Hannah Arendt antwortet auf diesen Brief:

„Ich will versuchen, Sie zu überzeugen, dass Sie über das Alter irren. (Jetzt sagt Ihre Frau: Die Hannah wird frech!) Das Bibelwort stimmt zwar, aber es hat sich rein faktisch alles um 10 Jahre verschoben - denken Sie an die vielen 80-Jährigen, die heute aktiver sind als die 70-Jährigen vor 30 Jahren. Außerdem soll man in solchen Dingen keine Vorurteile haben, sondern es nehmen, wie es gegeben wird. Sie sind unverändert, nicht nur in dem, was man geistige Frische nennt, sondern auch in dem Aufnehmen, in der Wachheit, in der Weltoffenheit. Das ist kein Zurechtrücken, sondern es ist einfach so.“

Resilienz und Grenzen der Bewältigung

- Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung des früheren psychischen Anpassungs- und Funktionsniveaus nach einem eingetretenen Trauma oder bei bestehenden Einschränkungen und Verlusten
- Beeinträchtigungs-Ressourcen-System
- Ressourcen sind psychologisch (Persönlichkeit (Big 5), Wissenssysteme, Erfahrungen, kognitive Fähigkeiten) und nicht-psychologisch (soziale und räumliche Umwelt)
- Omne agens agendo perficitur
- Jedoch: Erhöhte Verletzlichkeit verbunden mit dem vermehrten Eintritt in Grenzsituationen

Grenzsituationen

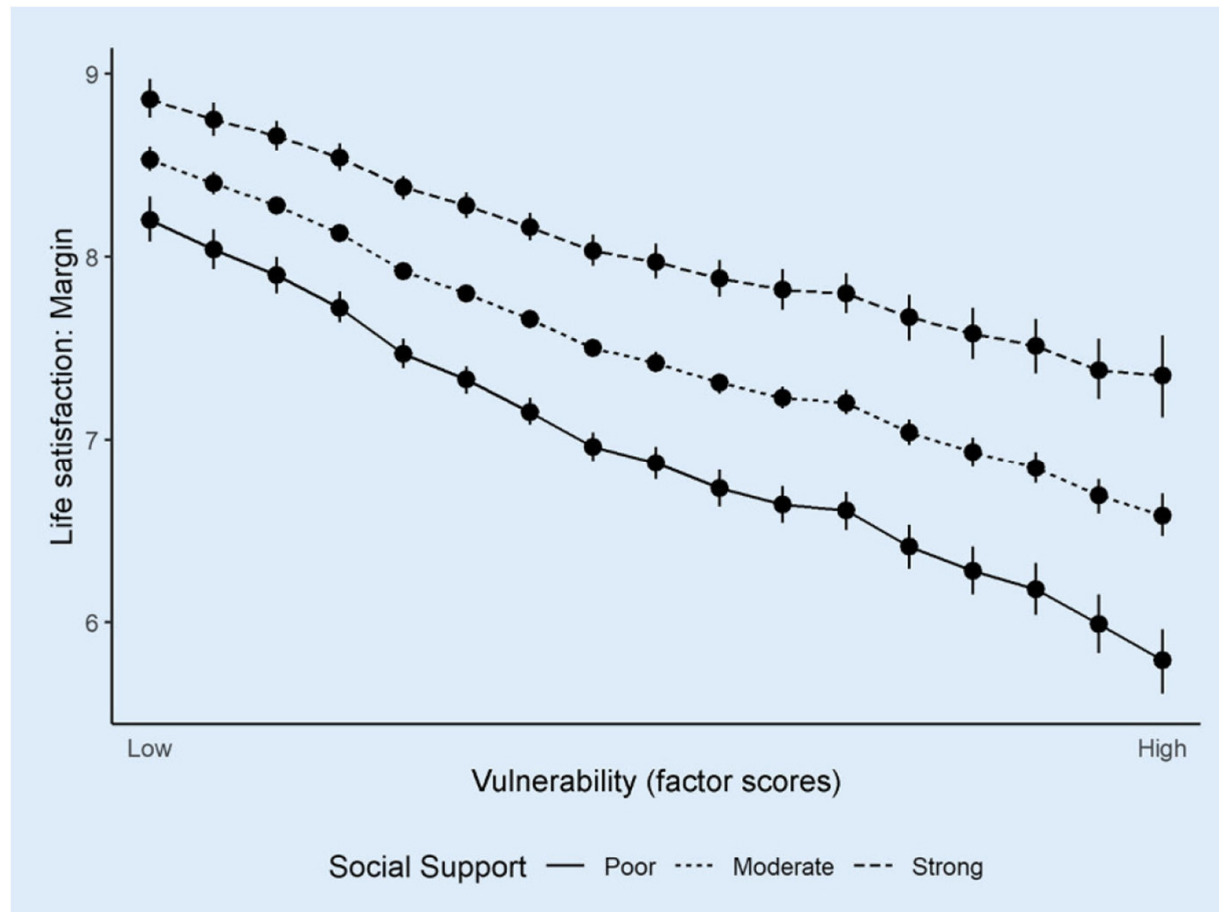
Karl Jaspers (1932): Philosophie. Springer, Berlin

- Das Dasein ist ein Sein in Situationen.
- Kein Mensch kann ohne Kampf und ohne Leid leben, nimmt Schuld auf sich und muss sterben
- Grenzsituationen sind eine Wand, an die wir stoßen
- Sind nicht zu verändern
- Sind nur zur Klarheit zu bringen
- Amor fati - die Liebe zum Schicksal
- Sinnvoll reagiert man nicht durch Plan und Berechnung sondern durch das Werden der uns möglichen Existenz
- Hilfreiche Unterstützung in Grenzsituationen durch Versorgungsstrukturen

Vulnerabilität

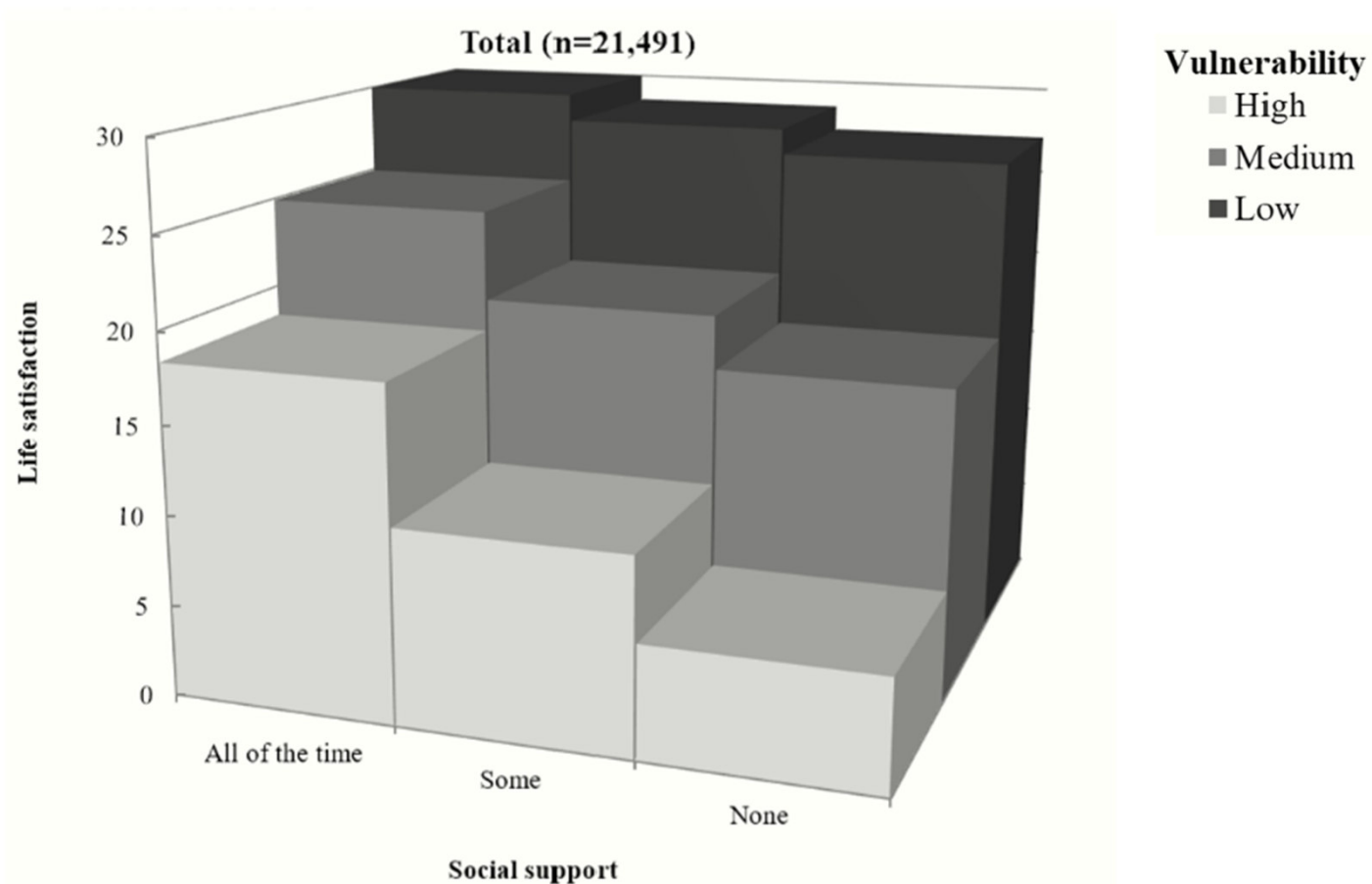
- Physiologische Verletzlichkeit aufgrund veränderter Leistungs-, Anpassungs- und Wiederherstellungsfähigkeit
- Der Begriff Vulnerabilität kann körperlich, psychologisch, sozial von unterschiedlicher Bedeutung sein
- Es gibt nicht die eine Vulnerabilität; Mehrdimensionalität (körperlich, geistig, sozial, finanziell)
- Situationen der Vulnerabilität

Effekt von sozialer Unterstützung auf den Zusammenhang zwischen Vulnerabilität und Lebenszufriedenheit



(Cihlar, Micheel & Mergenthaler, 2023)

Effekt von sozialer Unterstützung auf den Zusammenhang zwischen Vulnerabilität und Lebenszufriedenheit



(Levasseur et al., unter Begutachtung)

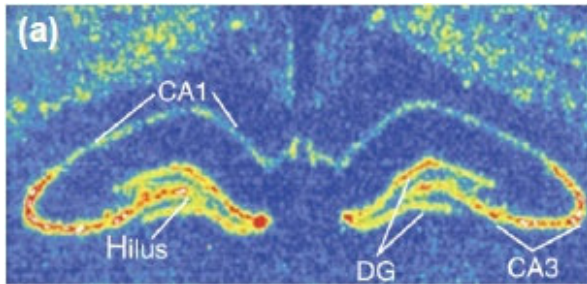
Vulnerabilität

- Individuelle vs. Kollektive Vulnerabilität
- Enquete-Kommission „Krisenfeste Gesellschaft“ (2022):
- Bewegungskrise
- Gesundheitskrise
- Demenzkrise
- Pflegekrise
- Schlüsselstrategie: Umfassende Bewegungsförderung

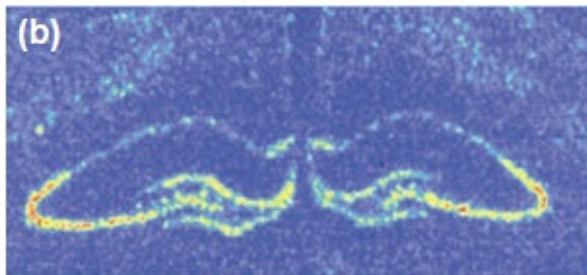
Neubildung von Gehirnzellen

- Brain-derived neurotropic factor (BDNF) ist ein Protein, welches für Neuronenwachstum mitverantwortlich ist
- BDNF ist ein Schlüsselbaustein für die Effektivität neuronaler und synaptischer Verbindungen
- BDNF wird durch Lernen vermehrt

BDNF Konzentration im Rattengehirn



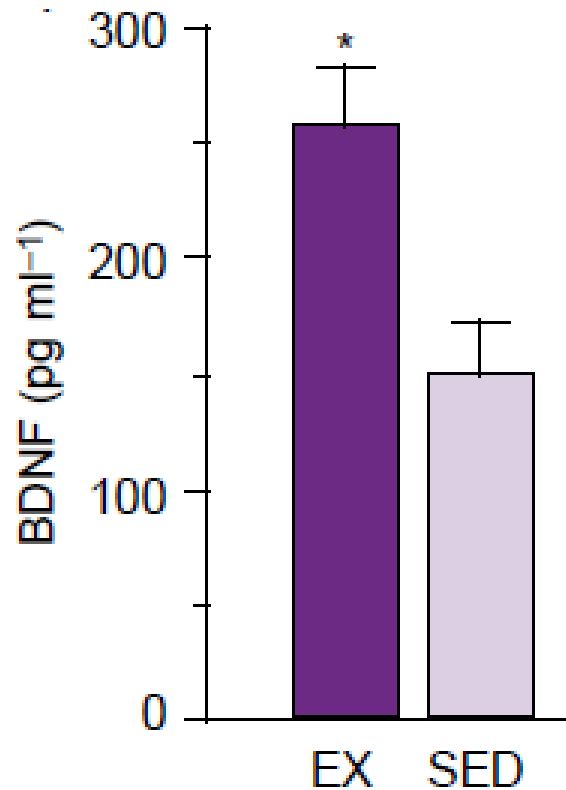
- (a) BDNF Konzentration in Teilen des Rattengehirns nach körperlichem Training (7 Tage Laufrad)



- (b) BDNF Konzentration bei inaktiven Ratten

(Cotman & Berchtold, 2002)

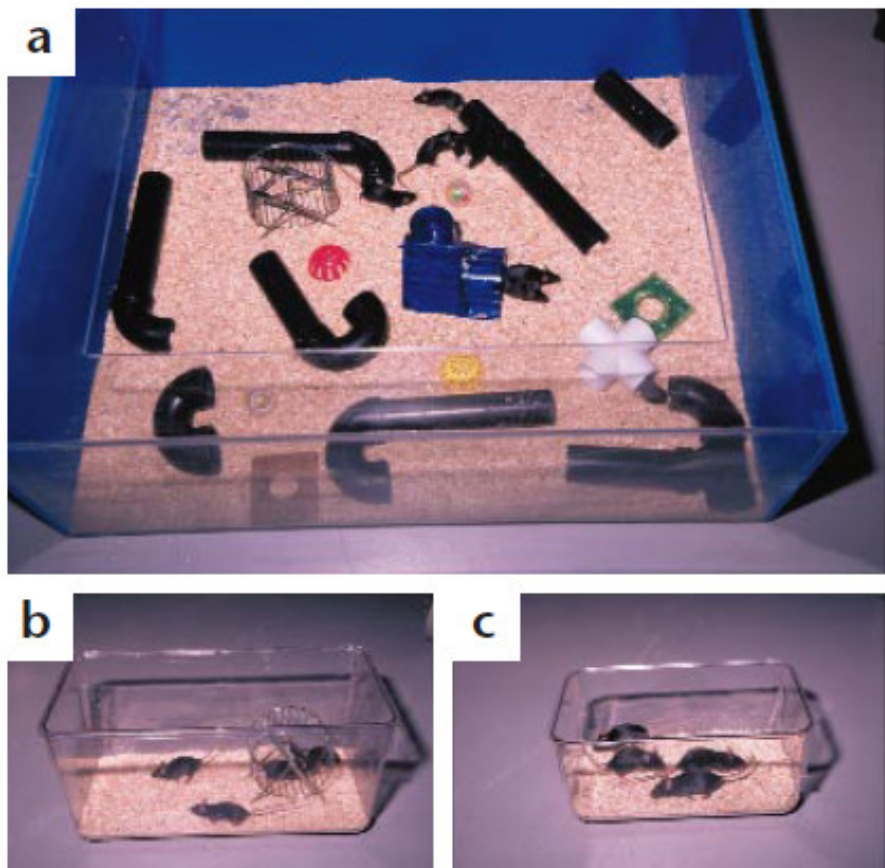
BDNF Konzentration im Rattengehirn



(Cotman & Berchtold, 2002)

- Höhere BDNF Konzentration im Hippocampus von Ratten bei trainierenden Tieren (EX) als bei inaktiven (SED) (* $p < 0,05$)

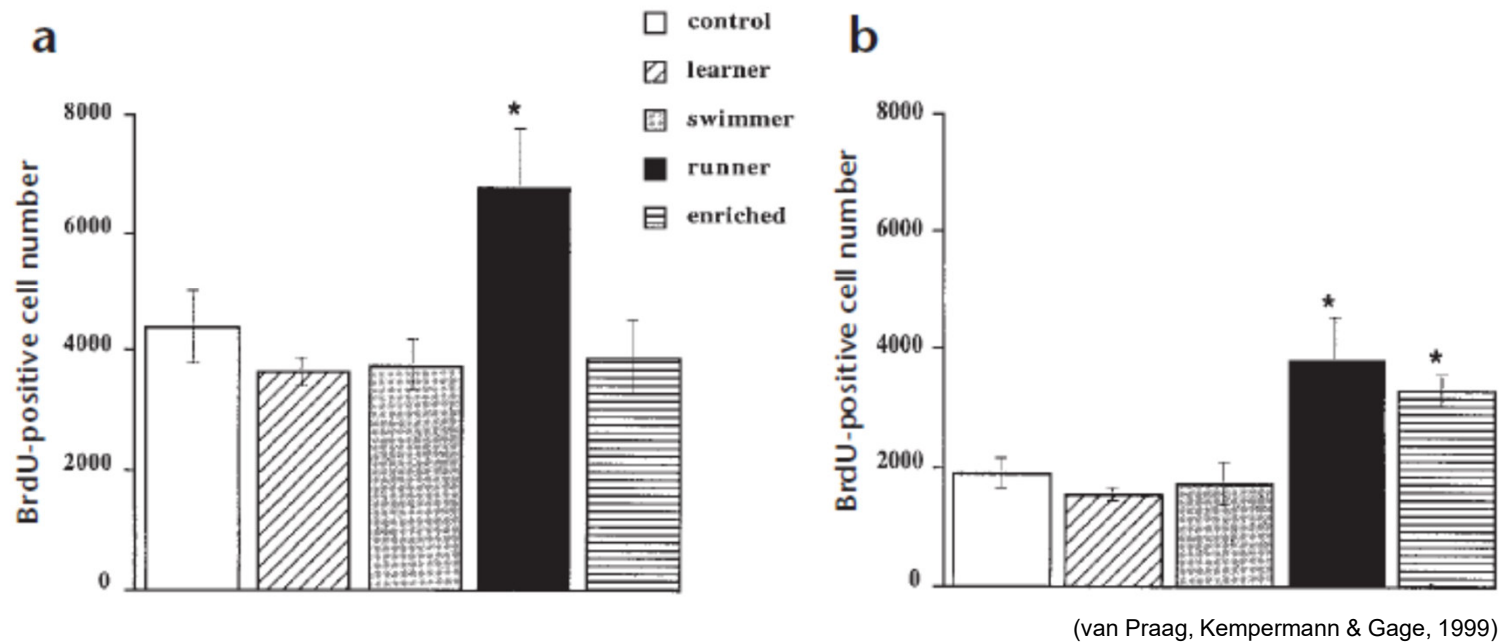
Neubildung von Gehirnzellen



- (a) Mäuse in einer komplexen Umwelt
- (b) Freiwillig in einem Laufrad trainierend
- (c) Kontrollgruppe
- (d) Lernen in einem Labyrinth
- (e) Zum Schwimmen gezwungene

(van Praag, Kempermann & Gage, 1999)

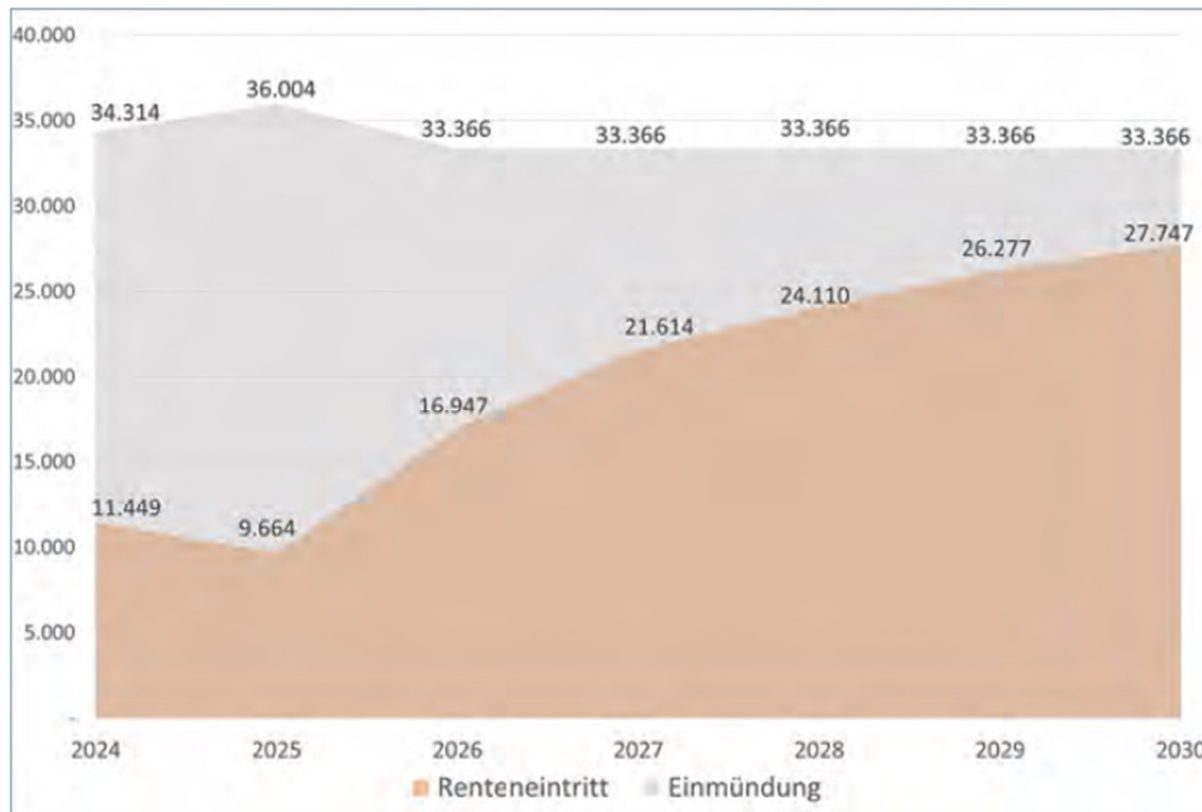
Neubildung von Gehirnzellen



Vulnerabilität

- Individuelle vs. Kollektive Vulnerabilität
- Enquete-Kommission „Krisenfeste Gesellschaft“ (2022):
- Bewegungskrise
- Gesundheitskrise
- Demenzkrise
- Pflegekrise
- Schlüsselstrategie: Umfassende Bewegungsförderung

Berufseinmündung vs. Berufsaustritte in der Pflege zwischen 2024 und 2030



(DAK Pflegereport, 2024)

Handlungsfelder: Good-Practice-Beispiele aus den Bundesländern



(DAK Pflegereport, 2024)

Solidarität und Subsidiarität

- Solidarität bezeichnet die Verantwortung der Glieder für das Ganze (von Nell-Breuning, 1968)
- In der Gemeinschaft sind alle für das Wohl und Wehe der Gemeinschaft verantwortlich (Solidarverpflichtung als Rechtsbegriff)
- Forderungen an die Familie, an den Staat, an die Wirtschaft
- Subsidiarität bedeutet, dass die Gemeinschaft dazu da ist, ihren Gliedern hilfreich zu sein, ihnen Vorteile zu bieten oder Nutzen zu bringen
- Da wo der Mensch sich selbst helfen kann, da darf die Gemeinschaft ihm dies nicht entziehen. Da wo der Mensch auf sich gestellt nicht imstande ist sich selbst zu helfen, dann hat diese hilfreich einzuspringen

Schlussfolgerungen für die sorgende Gesellschaft

- Wie soll Versorgung gestaltet sein?
- 1. Selbstverantwortung: Rechte kennen, Bedürfnisse ausdrücken
- 2. Selbstständigkeit: Alltagsbewältigung, Hilfe erhalten (Subsidiarität)
- 3. Bewusst angenommene Abhängigkeit: Akzeptieren irreversibler Veränderungen und Einschränkungen
- 4. Mitverantwortung: Sich als Teil der Gemeinschaft wahrnehmen

Handeln und Respekt

- Handeln nach Hannah Arendt: Im Handeln verwirklicht der Mensch seine höchste Fähigkeit: Die Gabe, etwas völlig Neues zu beginnen (Natalität)
- Respekt nach Richard Sennett: Jede Art der Versorgung muss davon ausgehen, dass die versorgte Person das gleiche soziale Ansehen haben sollte wie die sorgende Person
- Gustav Heinemann: „Man erkennt den Wert einer Gesellschaft daran, wie sie mit den Schwächsten ihrer Glieder verfährt“

Vielen Dank!

Dr. Volker Cihlar
Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit
Konradinerallee 11
65189 Wiesbaden
volker.cihlar@wiesbaden.de



LANDESHAUPTSTADT


WIESBADEN

Amt für Soziale Arbeit
Altenarbeit

www.wiesbaden.de