

# Gemeinsam einsam?

## Wege aus der Vereinsamung in Altenheimen

Einsamkeit – es gibt sicher kaum etwas, was so stark mit dem Alter an sich und insbesondere mit dem Leben in einem Altersheim verknüpft und gleichzeitig so wenig hinterfragt wird. Oftmals wird Einsamkeit jedoch als unveränderbarer Umstand des Lebens in einem Heim in Kauf genommen, für dessen Veränderung einzig der einzelne Mensch verantwortlich ist. Gleichzeitig steht das Heim stets in der Verantwortung, für ein hohes Maß an Lebensqualität auf möglichst verschiedenen Ebenen sorgen zu müssen. Die Rahmenbedingungen für soziale Kontakte, Austausch, menschliche Zuwendung, Kommunikation, soziale Eingebundenheit, Wärme und Trost rücken dabei oft in den Hintergrund. Paradoxerweise tragen jedoch gerade diese Faktoren maßgeblich – wenn nicht entscheidend – zur Lebensqualität in einem Altersheim bei.

In diesem Seminar setzen Sie sich mit Prozessen der Vereinsamung in einem Altersheim und mit Faktoren auseinander, die soziale Beziehungen fördern oder hemmen. Dabei wird Ihre Praxiserfahrung gezielt mit einbezogen. Außerdem geht es um die Frage, wie Sie durch Interventionsmaßnahmen auf verschiedenen Ebenen ein Stück weit mehr Lebensqualität im Heim ermöglichen können.

### Inhalte und Ziel

- Sensibilisierung für das bisher im öffentlichen Diskurs vernachlässigte Problem der Vereinsamung unter den Heimbewohnern
- Kritische Beleuchtung der vermittelten „Medienwahrheit“ in Bezug auf die Lebenswelt Altenheim
- Zusammenhang von Lebensqualität und Einsamkeit
- Erarbeitung von typischen Problem- und Belastungssituationen der Bewohner
- Anzeichen für Einsamkeit erkennen und deuten
- Ursachen für Einsamkeit: Personenbedingte, heimstrukturelle und umweltbedingte Faktoren
- Das Rollenverständnis des Heimbewohners: Wie kommt es zustande und was hat das mit Einsamkeit zu tun?
- Die Rahmenbedingungen auf organisationaler Ebene: Das Altersheim als totale Institution?
- Interventionsmöglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität

### Methoden

- Theoretischer Input und Kurzvorträge
- Kleingruppenübungen
- Integration von Fallbeispielen aus Ihrer Praxis
- Erfahrungsaustausch und Diskussion
- Transferhilfen und -überlegungen für Ihre Praxis

### Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte in der Altenhilfe

### Seminargröße

Maximal 15 Teilnehmer/innen

### Dauer

0,5 bis 1 Seminartag