



Alt und einsam im Seniorenpflegeheim?

Wie ressourcenorientierte Soziale Arbeit den Weg in die gelebte Teilhabe ebnet

Das Expertinnengespräch mit Gerontologin Konstanze Hauft, die das Team für den Bereich Wohnen und Soziale Arbeit im Seniorenpflegeheim Großmain/Wals-Siezenheim leitet, gibt Einblicke in die sozialarbeiterische Praxis. Erörtert werden nicht nur die Ursachen und Folgen von Einsamkeit, sondern auch, was die Soziale Arbeit dazu beitragen kann, ihr entgegenzuwirken.

Birgit Altmüller im Gespräch mit **Konstanze Hauft**

Einsamkeit ist ein zentrales Thema in der Arbeit mit älteren Menschen und stellt eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung dar. Die Einsamkeit umfasst nicht nur das subjektive Gefühl des Alleinseins, sondern hat auch erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und soziale Teilhabe.

Die Soziale Arbeit hat in diesem Zusammenhang eine zentrale präventive und unterstützende Funktion, gerade auch im Umgang mit älteren Menschen, die unter Einsamkeit leiden.

Das vom Hilfswerk Salzburg betriebene Seniorenpflegeheim beheimatet 55 Senior*innen, die zumindest Pflegestufe 3 besitzen. Geführt wird das Haus von einem dreiköpfigen Leitungsteam bestehend aus Pflegedienstleitung, Küchenchef und der Leitung für Wohnen und Soziale Arbeit.

Worin sehen Sie Ihre professionelle Rolle im Seniorenwohnheim? Können Sie Ihre zentralen Aufgaben schildern?

In erster Linie sehe ich mich in einer Schnittstellenfunktion, wo alles zusammenläuft. Die Vernetzung von Bewohner*innen, An- und Zugehörigen, Pflege- und Betreuungskräften sowie Ärzt*innen und externen Unterstützungsstrukturen begünstigt den Abbau von Barrieren und die Umsetzung von Maßnahmen und Konzepten in der Praxis. Es geht um eine gute Zusammenarbeit und Vermittlung in einem breiten sozialen Netzwerk. Exemplarisch zu nennen ist an dieser Stelle die Organisation von Ergotherapie, Fußpflege oder Friseur, geragogischen (Anm. Lernen, Bildung und Förderung von älteren Menschen) und soziokulturellen Angeboten, öffentlichen Veranstaltungen und vieles mehr. Im Mittelpunkt steht die psychosoziale Betreuung bei emotionalen, sozialen und persönlichen Herausforderungen, vor

allem auch bei der Eingewöhnung im Senior*innenwohnhaus. Der Einzug kann als Schlüsselphase festgemacht werden, in der die Begleitung der neuen Bewohner*innen beginnt, um die Transition (Anm. Übergang) positiv zu gestalten. Der Fokus richtet sich aber neben den Bewohner*innen auch auf deren Angehörige, die ihre neue Rolle erst finden und als Partner*innen einbezogen werden müssen. Wesentlich ist die Beratung der An- und Zugehörigen und der Vermittlung zwischen ihnen und den Senior*innen, für die diese Übergangsphase manchmal eine Krisensituation darstellt. Es zeigt sich eine Neuorientierung in Hinblick auf vorhandene Ressourcen. Die Förderung von Fähigkeiten und Interessen stärkt die Selbstbestimmung und Autonomie und damit auch das Selbstwertgefühl und die eigene Identität. Biographiearbeit leistet einen besonders wertvollen Beitrag, da viele Bewohner*innen von kognitivem Abbau betroffen sind. Mit dem Bewusstsein und der Würdigung früherer Lebensleistungen wird das Selbstbild der Bewohner*innen gestärkt.

Zu meinen Aufgaben gehört neben der Zusammenarbeit mit Pflege und Betreuung auch die Koordination der Freiwilligenarbeit. Ich bin zuständig für die Begleitung und Schulung der ehrenamtlichen Helfer*innen sowie für die Gestaltung einer jährlichen Dankesfeier, um der Wertschätzung für ihre wichtige Arbeit Ausdruck zu verleihen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen bereichern durch Besuchsdienste und führen Gruppenangebote durch – wie Vorlesen, altersadäquate Fitnessstrainings, Rätselrunden, Singen, Musizieren, Backen und Basteln, um nur eine Auswahl zu nennen. In meinen Kompetenzbereich fällt auch die Konzipierung des Wochenplans und die Rekrutierung neuer Freiwilliger durch Informationsveranstaltungen in der Gemeinde.

Zur Etablierung einer Interessensvertretung wurde vor einigen Jahren ein Bewohner*innensprecherteam im Senior*innenpflegeheim eingeführt – mit mäßigem Erfolg, da viele Betroffene ihre Anliegen lieber gemeinsam in der Gruppe einbringen. Daher wurde das Angebot umstrukturiert in Form von halbjährlichen Hausversammlungen, die unter dem Titel "Miteinander leben- miteinander reden" im Beisein des Hausleitungsteams durchgeführt werden.

Woran erkennen Sie, dass ein alternder Mensch an Einsamkeit leidet und welche sichtbaren Auswirkungen kann Ihrer Erfahrung nach Einsamkeit und Isolation haben? Beobachten Sie beispielsweise ein Fortschreiten von dementiellen Erkrankungen bei Menschen, die sich einsam oder gar isoliert fühlen?

Es ist bekannt, dass eine Veränderung der Wohnsituation, insbesondere der Umzug in eine stationäre Einrichtung und damit die Abnahme von Autonomie und Selbstständigkeit zu einer Progredienz (Anm. Fortschreiten) der Demenz führen kann. Doch auch das Gegenteil ist der Fall. Mit einer Orientierung bringenden Tagesstruktur und neuen Austauschmöglichkeiten aufgrund sozialer Kontakte kann

die Ausprägung einer Demenz oftmals verbessert werden. Die verstärkte Anregung der Sinnesreize und das abwechslungsreiche Programm im Senior*innenwohnheim können den Verlauf hintanhaltend oder verbessern, wie uns Angehörige rückmelden, die zuvor in der häuslichen Betreuung der Demenzkranken sehr belastet gewesen sind. Bei an Einsamkeit leidenden Menschen erweitert sich mit dem Einzug oftmals der Wortschatz aufgrund der intensivierten sozialen Interaktion, v.a. bei eigentlich kommunikativen Bewohner*innen. Mehr Kontakte machen den Geist wacher.

Einsamkeit entwickelt sich teilweise schleichend. Gründe dafür können die mit Angst und Unsicherheit verbundene Veränderung der Wohnsituation sein und das seltener werdende Zusammensein mit An- und Zugehörigen. Sichtbar wird die Einsamkeit nicht nur an vorherrschender Traurigkeit oder depressiven Verstimmungen, sondern auch durch sozialen Rückzug und Interessenverlust. Die fehlende Motivation zur Teilnahme, Konzentrationsschwierigkeiten und verlangsamtes Denken sowie ein schwindender Sprachschatz sind beobachtbar. Bei einsamen Menschen kommt es öfter zur Ablehnung von Angeboten und Antriebslosigkeit, aber auch zu Appetitveränderungen.

Welche Ursachen hat Ihrer Erfahrung nach Einsamkeit im Seniorenheim?

Biographische Verlusterfahrungen wie der Tod von Partner*innen und verstorbenen Freund*innen, auch im Seniorenpflegeheim, sowie die Trennung vom bisherigen Zuhause, den vertrauten Alltagsstrukturen und dem sozialen Umfeld lösen Gefühle einer subjektiv empfundenen Einsamkeit aus.

Eine zunehmende Einschränkung der Mobilität und der kognitiven Fähigkeiten bewirkt (sozialen) Rückzug. Sehr schambefahet ist der Beginn einer dementiellen Entwicklung, wenn der geistige Abbau bewusst erlebt wird, das belastet oft mehr als eingeschränkte Mobilität. Viele Bewohner*innen leiden unter Schwerhörigkeit, die zu einem Vermeidungsverhalten führt, da sich die Betroffenen aus Scham abschotten und an Angeboten nicht partizipieren. Um dem entgegenzuwirken, holen wir uns Hörakustiker*innen ins Haus.

Der Verlust von Autonomie und ein Wegfall sozialer Rollen ist schwer zu verkraften, beispielsweise wenn Bewohner*innen zuvor im Zusammenleben mit den Angehörigen die Enkelkinder betreut haben. Gefühlte Einsamkeit kann auch aufgrund von Anpassungsschwierigkeiten an das institutionelle Umfeld oder wegen einer Diskrepanz von Bedürfnissen und vorhandenen Angeboten entstehen.

Können Sie Folgen von erlebter Einsamkeit im Seniorenheim festmachen?

Mit der abnehmenden Selbstwirksamkeit und einem damit einhergehenden Autonomieverlust steigt das Risiko von

erhöhter Pflegebedürftigkeit. Ein negatives subjektives Gesundheitsempfinden kann zudem zu einer Schwächung des Immunsystems führen. Schlafstörungen, Appetitveränderungen und eingeschränkte Mobilität können physische Folgen sein. Auf der psychosozialen Ebene können sinkendes Selbstwertgefühl, Depressionen, Angststörungen und Hoffnungslosigkeit auftreten. Zweifel am Lebenssinn und Probleme in der Identitätsfindung, Rückzug, geringere Lebenszufriedenheit, Verlust sozialer Kompetenzen und der angesprochenen Selbstwirksamkeit sind weitere Auswirkungen von Einsamkeit.

Was kann die Soziale Arbeit subjektiv empfundener Einsamkeit entgegensetzen? Welche Maßnahmen werden ergriffen, sowohl vorbeugend als auch anlassbezogen?

Die kontinuierliche Beziehungsarbeit steht im Zentrum des präventiven und unterstützenden Einwirkens auf die Senior*innen. In Form von Einzelgesprächen, vor allem auch Motivationsgesprächen, versuchen wir, Hoffnung zu geben und unsere Bewohner*innen anhand ihrer Interessen und Hobbies einzubeziehen. Die Biografie- und Ressourcenarbeit bietet sich hier an. Diese hört nicht mit dem Einzug auf, sondern wächst stetig weiter und damit einhergehend auch die Vertrautheit.

Nach dem Einzug in unser Senior*innenpflegeheim sehe ich meine Verantwortung vor allem darin, das gesamte Team in einer Haltung der positiven Bestärkung von Bewohner*innen und Angehörigen zu fördern. Hinzu kommt die Begleitung des Prozesses, die neuen Bewohner*innen vorzustellen, sie bei der Kontaktaufnahme mit Mitbewohner*innen zu unterstützen und beispielsweise einen geeigneten Platz für die Einnahme der Mahlzeiten in Gesellschaft zu finden. Die Förderung sozialer Kontakte und der Teilhabe, vor allem auch durch die Motivation zur Partizipation an Aktivitäten und Veranstaltungen mit sehr niedrigschwelligem Zugang beugt Isolation vor. Orientierung

geben Rituale und Feste im Jahreskreis wie Fasching, Ostern, Weihnachten und das jährliche Sommerfest.

Besonders gut angenommen werden tiergestützte Angebote beispielsweise mit Therapiehunden und Lamas, auch Ponys und Lämmchen waren schon zu Gast bei uns bzw. organisieren wir Ausflüge zu den Höfen. Sehr wertvoll sind Generationenprojekte mit Kindergarten- und Schulkindern, auch mit Jugendlichen, die ins Senior*innenpflegeheim kommen, um mit unseren Bewohner*innen verschiedene Aktivitäten durchzuführen.

Diese Öffnung nach außen lässt soziale Teilhabe gelingen und bindet unsere Einrichtung in den Sozialraum ein, v.a. durch Veranstaltungen wie Konzerte vor Ort, wie dem Neujahrsanblasen, der Teilnahme an örtlichen Projekten wie dem Adventsfenster, oder der Riesenostereieraktion und Ähnlichem wie z.B. dem Ansetzen einer Naschhecke durch die freiwillige Feuerwehr. Die Ideen kommen vom Leitungsteam, aber auch von Freiwilligen. So wird das Bild vom Abschieben ins Heim aufgeweicht, da die Bürger*innen ins Haus kommen. Das ist wesentlich. Das Senior*innenwohnhaus ist dadurch präsent in der Gemeinde und auch Freiwillige werden auf diese Art gewonnen. Die Vermittlung externer Kontakte umfasst auch die Hospizbegleitung vor Ort.

Der gerontopsychologische Fachdienst des Hilfswerks Salzburg bietet einmal wöchentlich psychologische Gespräche und Beratung für Bewohner*innen und Angehörige an, ein wichtiges Instrument der professionellen emotionalen Begleitung, um Depressionen und subjektiv empfundener Einsamkeit konstruktiv zu begegnen.

Für zahlreiche Bewohner*innen ist der niedrigschwellige Zugang zur Seelsorge eine große Hilfe. Evangelische und römisch-katholische Pfarrer bieten im Haus wöchentlich eine Messe an. Durch den barrierefreien Zugang wird das gut angenommen und bietet sich in Hinblick auf eingeschränkte Mobilität oder Inkontinenzprobleme als altersfreundliche

ÖAGG | PD

Die Psychodrama-Ausbildung befähigt zur Ausübung von **Einzel-, Paar- und Gruppentherapie** sowie zur **Arbeit mit Familien**

Bewerbungen:

psychodrama@oeagg.at
www.psychodrama-austria.at/
fachspezifikum

in Kooperation mit  

FACHSPEZIFIKUM PSYCHODRAMA

KOMMENDE LEHRGÄNGE:

Wien und Graz/Klagenfurt:

Fachspezifikum wahlweise in Kooperation mit der Bertha von Suttner Universität (BSU) oder als Berufsbefähigung

Salzburg:

Universitätslehrgang Psychotherapie: Fachspezifikum Psychodrama in Kooperation mit der Paris Lodron Universität Salzburg (PLUS)

GEPLANTER BEGINN:

Wien (BSU)
Herbst 2026

Salzburg (PLUS)
März 2026

Graz/Klagenfurt (BSU)
Oktober 2026

Alternative zum aufwendigen Kirchengang an. Im Sinne der Sozialraumorientierung werden Vorträge in der Gemeinde veranstaltet. Hinzu kommen Schulungen für die Mitarbeiter*innen des Pensionist*innenverbands und den Freiwilligen sowie den Fahrer*innen von Essen auf Rädern.

Soziale Arbeit leistet einen entscheidenden Beitrag, um Teilhabe, Würde und Lebensqualität älterer Menschen zu sichern. Dabei sind ganzheitliche, lebensweltorientierte und ressourcenstärkende Ansätze besonders wirksam. Wo sind die Grenzen sozialarbeiterischer Methoden? Welchen Herausforderungen muss sich die Soziale Arbeit stellen?

Auch eine noch so altersgerechte, qualitativ hochwertige Arbeit im Seniorenpflegeheim unterliegt strukturellen Rahmenbedingungen, die auch Personalknappheit und begrenzte zeitliche Kapazitäten bedeuten. Eine steigende Multimorbidität und die zunehmende Demenzprävalenz erfordern jedoch einen großen Ressourceneinsatz. Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Altersbilder und der ethischen Abwägung zwischen Schutz, Fürsorge und Selbstbestimmung werden die vielfältigen Ansprüche an das Handlungsfeld sichtbar. Beispielsweise werden Bewohner*innen im Seniorenpflegeheim zur Teilnahme an den Angeboten motiviert, aber ihr freier Wille abzulehnen, muss respektiert werden.

Die Heterogenität der Lebenslagen im Alter erschwert es, allen Bedürfnissen gerecht zu werden, da institutionelle Vorgaben eingehalten werden müssen, wie z.B. fixe Zeiten der Einnahme von Mahlzeiten und dergleichen.

Einsamkeit ist oftmals mit Scham behaftet, die Enttabuisierung erfordert ein hohes Maß an Sensibilität.

Wie können belastete Angehörige als Ressource eingebunden werden?

An- und Zugehörige müssen sich gesehen fühlen und fungieren als ernstzunehmende Partner*innen. Eine wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe ist hier zentral. Weiters müssen die Rollen klar definiert sein und die Erwartungen beider Seiten thematisiert werden. An- und Zugehörige sind sowohl Vertrauenspersonen als auch Gäste. Möglichkeiten der Partizipation in Entscheidungsprozesse gilt es auszuloten. Das ergänzende Angebot von systematischen Entlastungsgesprächen durch den gerontopsychologischen Fachdienst trägt dazu bei, die Situation der Familie besser zu verstehen, denn verstandene Angehörige sind verständnisvolle Angehörige!

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft in Hinblick auf die Inklusion alternder Menschen?

Ich wünsche mir das Sichtbarmachen von positiven Altersbildern verbunden mit einer stärkeren gesellschaftlichen Anerkennung des Alters. In zahlreichen anderen

Kulturen genießen ältere Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung einen höheren Stellenwert, oftmals wird ihnen Weisheit zugeschrieben. Eine inklusive Gesellschaft, in der ältere Menschen als aktive und gleichwertige Mitglieder wahrgenommen werden, basiert auf altersfreundlichen Strukturen & Konzepten für generationenübergreifende Teilhabe. Angestrebt werden muss ein Abwenden vom sogenannten Ageism (Anm. engl. für Altersdiskriminierung), der Menschen aufgrund ihres Lebensalters diskriminiert und zu Ungleichbehandlung und Benachteiligung führt, sowohl auf sozialer als auch auf ökonomischer Ebene. Trotz diverser Beeinträchtigungen und Erkrankungen, die mit dem Alter einhergehen, ist es essenziell, die individuellen Kompetenzen zu erkennen und zu fördern. Es gilt: vorhandene Ressourcen zu stärken und Unterstützung zu geben- so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Alte Menschen werden häufig als vulnerable Gruppe wahrgenommen und weniger als ein gleichwertiger Teil der Gesellschaft betrachtet. Generationenübergreifende Projekte fördern das gegenseitige Lernen von Alt und Jung (z.B. durch altersgerechte IT- Kurse). In Bezug auf die zunehmende Digitalisierung schaffen altersfreundliche Strukturen Alternativen, um Ausgrenzung zu vermeiden. Betonen möchte ich erneut die Enttabuisierung der steigenden Demenzprävalenz in der Gesellschaft und die Auseinandersetzung des langfristigen Umgangs mit immer mehr immer älter werdenden Menschen.

Resümierend möchte ich festhalten: Einsamkeit im Seniorenpflegeheim ist kein individuelles Problem der Bewohner*innen, sondern eine Aufgabe der Institution. Der Umzug in eine stationäre Einrichtung bedeutet für viele ältere Menschen einen tiefgreifenden Einschnitt in ihre Lebenswelt. Diesen Übergang fließend zu gestalten und zu begleiten, und dabei Gefühle von Verlust, Fremdheit und Isolation zu vermeiden, stellt eine Schlüsselaufgabe der Sozialen Arbeit dar, da sie dazu beiträgt, Beziehungen zu fördern, Teilhabe zu ermöglichen und sozialen Lebensraum zu gestalten.

Konstanze Hauff, BA, MSc, MSc,

Gerontologin & Leitung Wohnen und Soziale Arbeit im Senior*innenpflegeheim Großmain/Wals-Siezenheim, Hilfswerk Salzburg, ist auch Referentin für Schulungen zu den Themen Gerontologie, Demenz und einfühlsame Kommunikation für Mitarbeitende sowie An- und Zugehörige.



Mag.a (FH) Birgit Altmüller

Sozialarbeiterin an der forensischen Psychiatrie der Christian-Doppler Klinik Salzburg

