



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

Widerstand gegen das „Hilfe-Annehmen“ und mögliches Vorgehen bei älteren Menschen

Vielfach lehnen ältere Menschen eine Unterstützung oder Hilfe ab. Dies kann Angehörige betreffen, aber noch viel mehr aussenstehende Personen.

Die Ablehnung ist vermutlich - abhängig von Geschlecht, sozio-kulturellem Umfeld (auch Stadt-Land sowie regional) - unterschiedlich stark. So haben z. B. Männer eher weniger Bedenken, wenn eine Frau ihnen beim Duschen hilft; Frauen dagegen sind oft skeptisch, wenn ein Mann diese Unterstützung leistet.

Erfahrungsgemäss ist die abwehrende Haltung meist auf Gefühle zurückzuführen – oder auf die Angst vor diesen Gefühlen: Schamgefühl, Ressentiments, befürchteter Autonomieverlust, Verbitterung oder Misstrauen, Unsicherheit bzw. Unwissenheit oder persönliche Unfähigkeit (körperliche oder geistige) hindern manche Menschen daran, Unterstützung zuzulassen oder anzufordern.

Auch besteht oft eine Diskrepanz zwischen Eigen - und Fremdwahrnehmung. Menschen beurteilen ihre Fähigkeiten oft positiver als dies tatsächlich der Fall ist.

Zentral ist: Gewohnheiten müssen angepasst werden und dies fällt oft schwer.

Mit dem Senior, der Seniorin ins Gespräch über solch ein heikles Thema zu kommen, ist ein erster, wichtiger Schritt. Über das Dafür und Dawider zu sprechen und der eine oder andere wertvolle Hinweis können die Entscheidung erleichtern.

Die Grauen Panther Bern möchten mit der vorliegenden Zusammenstellung Grundlagen für den Umgang mit derartigem Widerstand schaffen. Dabei werden zunächst die durch ältere Menschen vorgebrachten Gründe für die Ablehnung erfasst, gruppiert nach Beweggründen.

In einem zweiten Schritt werden verschiedene Strategien angeführt (Argumentation, Abbau von Hindernissen, Aufmunterung, Vergleich, Ändern der Sichtweise), wie man ältere Menschen dazu bewegen kann Unterstützung anzunehmen.

Diese Zusammenstellung wurde mit der Gruppe AGZ (altersgerechte Zukunft) der Grauen Panther erarbeitet (eigene Erfahrungen und Erfahrungen im Kontakt mit älteren Menschen). Ausserdem sind Hinweise von Caritas Bern (Beurteilung von betreuten Personen) und vom Projekt „Zwäg im Alter“ eingeflossen. Die AGZ wird diese Zusammenstellung weiterbearbeiten.

Die Zusammenstellung ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Aussagen von Personen, die keine Hilfe annehmen wollen bzw. Hilfsangebote ausschlagen:

Schamgefühl oder Beschämung

- Es ist mir peinlich, wenn mir fremde Menschen beim Waschen/Duschen helfen.
- Ich fühle mich blossgestellt.
- Besuche bringen mich immer in eine unangenehme Situation.
- Unterstützung/Besuche bringen mich in Verlegenheit.
- Ich will keine «Fremden» in meiner Wohnung.
- Ich würde Einblick geben in einen Teil von mir, den niemand sehen soll.

Misstrauen

- Ich brauche nichts.
- Lasst mich in Ruhe.
- Ihr wollt mir ja bloss etwas verkaufen.
- Warum sollte ich euch vertrauen?
- Die fragen dann immer so viel und sind neugierig.
- Die schauen eh schon auf mich herunter - diesen Gefallen tue ich ihnen nicht.
- Ich denke, die verstehen meine wahren Bedürfnisse nicht.

Angst, z. B. vor Autonomieverlust, vor finanziellen Folgen, vor Veränderung

- Man würde eine Schwäche von mir erkennen.
- Ich schau schon selbst.
- Im Moment geht es ja noch, ich sage dann schon, wenn ich Unterstützung benötige.
- Gut, dass es diese Angebote gibt, aber ich kann das noch alles selbst.
- Ich will unabhängig bleiben.
- Ich habe keine Zeit für „Besuche“.
- Ich fürchte mich vor Veränderungen (z. B. Umzug in eine Pflegeinstitution).
- Ich weiss nicht, wie das funktioniert.
- Ich weiss nicht, an wen ich mich wenden soll.
- Das Angebot ist nicht gut (z. B. Mahlzeiten).
- Ich fürchte mich vor möglichen finanziellen Folgen. / Das kostet zu viel.
- Dann muss ich erklären, dass es mir aus finanziellen Gründen nicht möglich ist.

Kränkung

- Warum wird mir dies nicht mehr zugetraut?
- Ich fühle mich in meiner Würde verletzt.
- Ich würde nicht mehr aufrecht gehen können.
- Ich will nicht als „behindert“ abgestempelt werden.
- Man bevormundet mich.
- Ich müsste mir meine Schwäche eingestehen.
- Ich verstehe die Sprache nicht.
- Das lohnt sich nicht mehr bei mir.
- Ich würde die Blicke nicht ertragen.

Wertvorstellungen

- Man schätzt mich als hilfsbedürftig ein.
- Ich würde mich schämen, (finanzielle) Unterstützung anzunehmen.
- Ich habe Mühe, mir einzugestehen, dass ich Hilfe/Unterstützung brauche.
- Ich bin noch nicht so alt, dass ich Hilfe brauche – fühle mich noch „jung“.
- Meine Kinder schauen schon für mich, wenn es nötig ist (Pflichtanspruch).
- Man nimmt mir etwas weg, was ich gerne mache.
- Ich will dem Umfeld beweisen, dass ich das noch kann.
- Ich will den anderen Menschen nicht zur Last fallen.
- Früher war es auch so und hat funktioniert.
- Ich will „gut“ dastehen, mein „Gesicht“ wahren.
- Es gibt sicher andere Personen, die Hilfe/Unterstützung nötiger haben.
- Ich bin halt zum Teil selbst schuld an meiner Situation.

Wie kann man Menschen dazu bringen „Hilfe anzunehmen“?

Es ist denkbar, dass bei Frauen andere Punkte wichtig sind als bei Männern. Daher können unterschiedliche Ansätze zielführend sein.

Vernünftige Argumentation

- Es ist wichtig, seine Bedürfnisse zu kennen bzw. zu wissen was man will.
- Was denkt die betroffene Person über Bekannte, die solche Unterstützung angenommen haben?
- Die von der betroffenen Person vorgebrachten Argumente besprechen und herausfinden, was allenfalls konkret dahintersteckt.
- Konsequenzen einer „Nichtunterstützung“ besprechen.
- Eigene Grenzen besprechen.
- Man hat ein „Recht“ auf Hilfe.
- Hilfe wird ja im „Notfall“ auch akzeptiert – warum warten bis Notfall eintritt?
- Hilfe und Unterstützung sind für solche Situationen da – wenn sie nicht genutzt werden, werden sie abgeschafft.
- Risiken ansprechen, was geschehen kann, wenn man keine Hilfe annimmt.
- Welche Erleichterungen können eintreten, wenn man Hilfe annimmt?
- Es wird immer beschwerlicher (Erfahrung) - Nutzen einer rechtzeitigen Unterstützung und mit spürbarem Erfolg aufzeigen
- Unterstützung ist eine Art von „ausgleichender“ Gerechtigkeit, damit man wieder etwas machen kann und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann.
- Ich bin Teil der Gesellschaft und da ist es wichtig einander zu helfen.

Hindernisse abbauen

- Über einen unverbindlichen „Besuch“ Gespräch drauf wenden und Unterstützung konkret anbieten.
- Was braucht es, dass man Hilfe annimmt?
- Was könnte der erste Schritt sein?
- Was ist wichtig, damit ich mich bei einer Hilfe wohl fühle?
- Logistik vereinfachen (z. B. Fahrdienst organisieren benötigt gute Vorausplanung – daher evt. Taxidienst).
- Wenn ich weiss, wie eine Unterstützung genau funktioniert (und die Organisation, die dies anbietet), habe ich weniger Mühe.
- Die im konkreten Fall Hilfe leistende Person vorstellen.
- Ein einmaliges konkretes Hilfsangebot machen und versprechen, dass man alles Weitere erst danach bespricht.
- Sachkundige (z. B. in Bezug auf Armut, knappes Budget) Hilfe organisieren.
- Pflicht und Probleme ansprechen, dass Kinder (Verwandte) helfen müssen (aber evt. nicht können).

- Wie hat man es früher gemacht, wenn Hilfe und Unterstützung nötig waren? (erlaubt Diskussion)
- Tabus im Blick behalten (bei Armutsbetroffenen, anderen Kulturen).

Ermunterung

- Einmal versuchsweise sehen, wie es geht.
- Ermutigung es zu versuchen.
- Meist fühlt es sich besser an, wenn man mal über den Schatten gesprungen ist.
- Wozu hätte man noch Energie, wenn für einen beschwerlichen Teil Unterstützung da wäre?
- Was ist nötig, damit ich Teil der Gesellschaft bleibe?
- Hilfe annehmen fördert die sozialen Beziehungen.
- Menschen, die Hilfe anbieten, kann man glücklich machen.
- Ich entscheide selbst, von wem und welche Unterstützung ich annehmen will.
- Das Gegenüber sieht nur einen Teil von dir - du selbst bestimmst, was, wann und wieviel du preisgibst.

Vergleich

- Zeigen, dass andere auch Unterstützung annehmen.
- Auch Menschen mit weniger Problemen nehmen Hilfe an.
- Erfahrungen besprechen, wo die betroffene Person schon Unterstützung erhalten hat und wie dies sich anfühlte.
- Alle brauchen irgendwann im Leben Hilfe.
- Positives Beispiel erzählen, «Gleichnis», «Metapher» von dem, der sich helfen liess
> Story Telling.

Sichtweise ändern

- Sich „bevorzugt“ behandelt fühlen (statt „unerwünschte“ Unterstützung fühle ich mich geehrt).
- «Wording» anpassen: Man „delegiert eine Aufgabe an jemanden“. Das ist leichter zu akzeptieren (man hat es ja selbst in der Hand), als wenn man die Hilfe von jemandem benötigt.
- Ehrgeiz abbauen bei der betroffenen Person (Umfeld miteinbeziehen, das solchen Ehrgeiz fördert).
- Wenn jemand sowieso für mich da wäre - was würde ich mir wünschen?
- Unterstützung durch „akzeptierte“ externe Fachperson (z. B. Arzt).
- Zuwarten bis die Situation sich verschlimmert und erneut versuchen.