



Orte zum Wohl.Fühlen schaffen

Was brauchen betagte Menschen für ein sexuell selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben? Antworten hat ein Projekt in Niedersachsen mit Bewohner:innen und Beschäftigten aus (teil-)stationären Einrichtungen erarbeitet.

Text: Johanna Diedrich, Nina Fleischmann und Birgit Wolff

Was brauchen Sie, um sich „wohl.fühlen“ zu können? Mit dieser Frage startete das Ende März 2023 abgeschlossene Projekt „Wohl.Fühlen – Gewaltprävention und sexuelle Selbstbestimmung in (teil-) stationären Pflegeeinrichtungen“. Schnell wurde ersichtlich, dass die Antworten der teilnehmenden Einrichtungen sich ähnelten. Nicht verwunderlich, denn grundlegende Rechte und Bedürfnisse wie menschliche Zuwendung, Nähe und Berührungen, aber auch das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit, haben einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Insbesondere durch die zum Projekt nahezu zeitgleich verlaufende Covid-19-Pandemie haben diese Grundbedürfnisse in Pflegeeinrichtungen noch einmal an Bedeutung gewonnen. Um sich irgendwo „wohl.fühlen“ zu können,

müssen auch diese sensiblen Bedürfnisse der dort lebenden Menschen im Rahmen der Mitbestimmung geäußert werden können und im Alltag Berücksichtigung finden.

Ziel: Tabuthemen besprechbar machen

Das von der BARMER Niedersachsen/Bremen geförderte und von der LVG & AFS Niedersachsen Bremen e.V. umgesetzte Projekt zielte darauf ab, die tabuisierten Themen Gewalt und sexuelle Selbstbestimmung für die Beteiligten besprechbar zu machen und partizipativ gesundheitsförderliche Maßnahmen zu erarbeiten. Kooperationspartnerin war der pro familia Landesverband Niedersachsen. Die wissenschaftliche Begleitung hatte die Hochschule Hannover übernommen. Vier stationäre Einrichtungen und zwei Einrichtungen der Tagespflege



Fotos: AdobeStock/Bartek (l.); AdobeStock/Robert Kneschke (S. 30)

Mehr zum Thema

Lesen Sie auch den Beitrag in **aktivieren** rund um sexuelle Bedürfnisse „Gesehen und berührt werden“ (2/2023) von Marion Deiters und Anna-Katharina Dittmar-Grützner.

wurden über dreieinhalb Jahre hinweg dabei begleitet, einrichtungsindividuelle Konzepte zur Vorbeugung von Gewalt und zur Förderung einer selbstbestimmten Sexualität zu erarbeiten.

Das Verlangen nach Sinnlichkeit und einer gelebten Sexualität begleitet die meisten Menschen bis ins hohe Alter. Dabei ist Sexualität weitaus mehr als Geschlechtsverkehr, sondern äußert sich auch in dem Wunsch nach Nähe, Zärtlichkeit, Zuwendungen, Intimitäten, Berührungen und Lustempfinden. Eine Situation im Pflegeheim: Ein Paar bewegt sich lächelnd über den Flur. Die Hände suchen den Körperkontakt des jeweils anderen. Beide nicken freundlich einem Mitbewohner zu, eine kurze Unterhaltung findet statt. Die beiden gehen weiter bis vor ihr Zimmer, öffnen die Tür, küssen sich und schließen sie wieder hinter sich. Diese kurze Szene verdeutlicht uns, dass das Bedürfnis nach einer selbstbestimmten Sexualität ebenso wie das

nach Sicherheit zu den fundamentalen Bedürfnissen eines Menschen gehört. Gewalterleben kommt im Kontext von Pflege Studien zufolge nahezu alltäglich vor und kann schwerwiegende und weitreichende Folgen für die psychische und physische Gesundheit der Beteiligten haben. Einrichtungen müssen sich dessen bewusst sein und geeignete Maßnahmen zur Vorbeugung ergreifen. Die Realität in Pflegeeinrichtungen sieht jedoch häufig anders aus. Beispielsweise beklagt eine Bewohnerin, dass sie von einer Betreuerin hart angefasst wurde. Angehörige fühlten sich vernachlässigt und Pflegekräfte berichteten im Rahmen einer internen Befragung von Bewohner:innen angespuckt, angeschrien und geschlagen worden zu sein.



Bewohner:innen, Angehörige und Mitarbeitende arbeiten zusammen

Die Projekteinrichtungen wollten mit dem Tabu brechen und stellten die Themen Gewaltprävention und die sexuelle Selbstbestimmung in den Fokus ihrer individuellen Projekte. Es wurden Steuerungsgruppen gegründet, möglichst zur Hälfte mit Bewohner:innen bzw. Tagesgästen und Angehörigen sowie mit Beschäftigten aus allen Berufsgruppen und Leitungskräften. Die jeweiligen Mitglieder haben in ihren Treffen darüber diskutiert und konsentiert, in welcher Form weitere Personen partizipativ einbezogen werden oder welche Maßnahmen schließlich umgesetzt werden sollen.

In der Tagespflege Isenbüttel haben zwar einzelne Mitglieder im Verlauf der Pandemie gewechselt; die Arbeit der paritätisch besetzten Steuerungsgruppe ist jedoch nie vollständig unterbrochen gewesen. Eine Idee wurde gleichmutig in die Tat umgesetzt: Den sensiblen Themen Sexualität und Gewalt sollte in Gruppengesprächen Raum gegeben werden. Es bewährte sich eine Gruppengröße von drei bis fünf Personen, in der sich die Teilnehmenden in einem vertrauten und geschützten Rahmen über ihre Bedürfnisse und Wünsche, aber auch ihre Erfahrungen austauschen können. Auf Augenhöhe sollten die Themen gemeinsam angegangen werden. So konnten zum Beispiel Konflikte unter den Gästen in Form von Mobbing gemindert werden oder die Aussprache von persönlichen Problemen unter Angehörigen entlastend für die Beteiligten wirken. Mit weiteren Maßnahmen, wie einer Märchenarbeit zu den Themen Liebe, Lust und Leidenschaft und dem Einsatz von validierender Erinnerungsmusik konnte die Tagespflege zu einem Ort zum „Wohl.fühlen“ gestaltet werden. In einer auf Gerontopsychiatrie spezialisierte Einrichtung, dem Heinemanhof in Hannover, lag der Schwerpunkt der





Projektaktivitäten in der Gestaltung einer beruhigenden Atmosphäre und von Rückzugsbereichen. Die Mitglieder der Steuerungsgruppe hatten sich nach einer gemeinsamen Hausbegehung auf Maßnahmen für eine Wohlfühlase verständigt, die zum Teil aus Projektmitteln finanziert werden konnte. Darüber hinaus konnte auch die räumliche Arbeitssituation der Mitarbeitenden verbessert werden.

Fortbildungen in kleinen Gruppen bauen Hemmungen ab

Pro familia Hannover hat den erprobten Kleingruppen-Ansatz aufgegriffen und eine interaktive, zweiteilige Fortbildung für Betreuungs- und Pflegekräfte angeboten. Flankiert wurde die Maßnahme durch ein Fortbildungsangebot für alle Mitarbeitenden mit dem Ziel, Hemmungen

und Vorurteile abzubauen und eine gemeinsame Haltung und Umgangsweisen mit den Themen selbstbestimmte Sexualität und Gewalt zu finden. Zusätzlich konnten alle Pflegeeinrichtungen BGM-Fortbildungen zu den Themen Gewaltprävention und gesundes Führen kostenlos in Anspruch nehmen.

Für die Steuerungsgruppe, in der die hauptsächliche Projektarbeit stattfand, konnten Menschen aus allen beteiligten Gruppen und Hierarchiestufen gewonnen



So machen Sie sensible Themen besprechbar

- Bieten Sie Themenabende oder -wochen an, etwa unter dem Motto „Liebe, Lust und Leidenschaft“.
- Thematisieren Sie sexuelle Orientierung, etwa durch eine Geschichte oder durch einen anderen Anknüpfungspunkt.
- Berücksichtigen, dass auch weniger schöne oder schwierige Themen, wie gewalttätige oder traumatische Erlebnisse, reaktiviert werden können.
- Verfolgen Sie einen biografischen Ansatz (erster Kuss, erste Verliebtheit, Heirat).

- Teilnehmende suchen sich aus einer Sammlung von Postkarten, Fotos oder Symbolen eine Karte aus und erzählen, warum sie diese gewählt haben. Ermöglichen Sie die Teilnehmenden, eigene Fotos mitzubringen.
- Leiten Sie Fantasiereisen an, möglicherweise in die eigene Vergangenheit
- Stellen Sie Pralinen bereit, um über Genuss ins Gespräch zu kommen.
- Setzen Sie in reinen Frauengruppen einen Erotik-koffer ein.
- Laden Sie eine Märchenerzählerin oder Clownin ein.

Gewalterleben kann schwerwiegende Folgen für die psychische und physische Gesundheit der Beteiligten haben.



werden. Ein festes Konzept für die Umsetzung von Maßnahmen und klare Vorstellungen darüber sind förderlich. Dies wird umso deutlicher, wenn Bedürfnisse, Stimmen und Sichtweisen – und auch, was nicht gewünscht wird – offen dargelegt werden können. Vor Ort und mit kurzen Wegen sind Fragestellungen aus der Alltagsrealität leicht(er) betracht- und besprechbar. Vorhandene Kompetenzen aus Projektarbeit und Arbeitsgruppen bei den Teilnehmenden stärken die Arbeit der Steuerungsgruppe. Besonders das Engagement der Bewohner:innen und die Zusammenarbeit von jüngeren wie älteren Bewohner:innen wird positiv wahrgenommen. Die gemeinschaftliche Arbeit an sich ist ein Erfolg und steht im Mittelpunkt. Konstruktiver Umgang mit eingebrachten Ideen und der Einbezug von Wünschen trägt zu diesem Erfolg bei – ebenso wie ein entspannter Umgang und eine flexible Anpassung an die jeweilige Situation.

Persönliche Grenzen wahrnehmen und achten

Das Thema sexuelle Selbstbestimmung wird nach wie vor als tabuisiert erlebt, aber genau dies ist ein Grund, es „nicht unter den Tisch zu kehren, sondern sensibel zu behandeln“ – so sagt es ein Mitglied der Steuerungsgruppe bei der wissenschaftlichen Begleitung. Für die beteiligten Personen war es neu und interessant, was bereits alles in Bezug auf Sexualität und Gewaltprävention in der Altenhilfe existiert. Die Projektarbeit beinhaltete gemeinsam

entwickelte Definitionen der Themen Sexualität und Gewalt in der Pflege sowie generell eine Besprechbarkeit der Themen zu finden. Dazu hat die Begleitung durch die Projektmitarbeiterinnen wesentlich beigetragen. Der Austausch über eigene oder bei anderen beobachteten Erlebnissen unterstützt den Umgang. Persönliche Grenzen werden wahrgenommen, geachtet und Lösungen wie die Mitarbeit in einem anderen Bereich gefunden. Das Projekt Wohl.Fühlen ist zwar abgeschlossen, die Fördermöglichkeiten durch die gesetzlichen Pflegekassen bestehen aber weiterhin gemäß der gesetzlichen Grundlage (§ 5 SGB XI). Dieser Paragraph besagt, dass (teil-)stationäre Pflegeeinrichtungen durch die gesetzlichen Pflegekassen Unterstützung erhalten können, um präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen unter Beteiligung der Dialoggruppen umzusetzen. Rahmengebend für entsprechende Konzepte ist der „Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI“ des GKV-Spitzenverbandes. Er beschreibt unter anderem das praktische Vorgehen, Qualitätsaspekte, Ein- und Ausschlusskriterien sowie mögliche Handlungsfelder, in denen Pflegeeinrichtungen Maßnahmen umsetzen können. Möchten Sie ebenfalls aktiv werden? Dann wenden Sie sich hierfür an Ansprechpersonen der Pflegekassen.

Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Projekt sowie die umgesetzten Konzepte der teilnehmenden Einrichtungen können in der Broschüre nachgelesen werden: siehe QR-Code oder vinc.li/wohlfuehlen

Ein dreiminütiger Kurzfilm auf der Website der LVG & AFS unterstützt mit einer Prozessanleitung und mit Reflexionsfragen die praktische Umsetzung in den Einrichtungen.

gesundheitsnds-hb.de/projekte/gesundheitsfoerderung-fuer-bewohnerinnen-stationaerer-pflegeeinrichtungen



Johanna Diedrich

Fachreferentin, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.



Nina Fleischmann

Professorin für Pflegewissenschaft, Hochschule Hannover, Fakultät V - Diakonie, Gesundheit und Soziales, Abteilung Pflege und Gesundheit



Birgit Wolff

Fachreferentin, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.