

Bettina Horster · Gesa A. Linnemann · Linda-Elisabeth Reimann

DAS ALTERSHEIM KANN WARTEN

Bettina Horster · Gesa A. Linnemann
Linda-Elisabeth Reimann

DAS ALTERSHEIM KANN WARTEN

Neue digitale Wege
für ein selbstbestimmtes und
sicheres Leben im Alter



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Ralf Lay

Umschlag: zero-media.net, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34823-7

www.koesel.de

Inhalt

Kapitel 1

Was ist »das Alter«?

Eine Orientierung	9
Drei Fallbeispiele	17
Die Alten sind doch alle gleich, oder?	24

Kapitel 2

Familiäre und gesellschaftliche Trends

bei der Pflege älterer Menschen	31
Der demografische Wandel: Pyramide und Tannenbaum	34
Der Blick in die Welt - Lösungen in anderen Ländern	38

Kapitel 3

»So was kann ich nicht mehr!« -

Digitalisierung im Alter	43
Digitalisierung - was ist das eigentlich?	44
Veränderungen, Teilhabe und Partizipation	46

Kapitel 4

Die Zukunft ist da! Oder?	55
--	----

Kapitel 5

Spaß und Unterhaltung	69
Kommunikation – Verbundenheit durch	
Digitalisierung	70
(Video)spiele und Sport	72
Kulturangebote	73
Fazit: zu Hause bleiben?	75

Kapitel 6

KI für das Alter	77
KI verstehen	78
Probleme von KI	81
Einblick in KI-Lösungen für Ältere	85

Kapitel 7

Intelligente Assistenzsysteme	89
Der Einsatz bei Seniorinnen und Senioren	92
Wie soll das alles funktionieren?	106
Weitere Hürden einer gelungenen Implementierung	111

Kapitel 8

Sprachassistenten	115
Mein Freund, der Sprachassistent?	116
Die Nützlichkeit von Sprachassistenten	118
Wenn Menschen nicht mehr können	126

Kapitel 9

E-Health	133
Telematik	135
Telemedizin und Telepflege	140
Digitale Gesundheits- und Pflegehelfer	143

Kapitel 10

Robotik	149
Haushaltsroboter	151
Soziale Roboter	152
Pflege- oder Serviceroboter	154
Mensch-Roboter-Interaktion	160
Ich? Nein du! - Probleme bei der Mensch-Roboter- Interaktion	161

Kapitel 11

Virtuelle und Erweiterte Realität	163
Virtuelle Realität	164
Erweiterte Realität	169
Probleme von Virtueller und Erweiterter Realität	171

Kapitel 12

Hindernisse und Gefahren	173
Der Mensch und die Akzeptanz von Technologie	174
Partizipation und Unterstützung	178
Datenschutz	181
Kosten	184
Politische Rahmenbedingungen	188
Der Markt	192
Geschäftsmodelle	194

Kapitel 13

Die praktische Anwendung der digitalen Lösungen	197
Zusammenfassung	197
Das können Sie direkt umsetzen	199
Zum Schluss	204

Anhang	207
Links und Kontakte	207
Anmerkungen	212
Über die Autorinnen	223

Kapitel 1

WAS IST »DAS ALTER«? EINE ORIENTIERUNG

Was ist »das Alter«? Vielleicht denken Sie jetzt, was das denn bitte für eine komische Frage ist, denn jeder weiß doch schließlich, was das Alter ist. Aber ist das wirklich so? Gönnen wir uns einen zweiten Gedanken. Wenn Sie sich eine ältere Person vorstellen, was geht Ihnen durch den Kopf? Denken Sie an Jane Fonda, Iris Berben und Sky du Mont. Oder haben Sie abstrakte Stereotypen von beigefarbenen Jacken mit zu vielen Taschen im Kopf? Und wo wir schon dabei sind, ab wann beginnt das Alter überhaupt für Sie? Mit sechzig, siebzig, achtzig oder doch erst mit neunzig Jahren? Und was ist, wenn Sie dieses Alter einmal erreicht haben? Sind Sie selbst dann auch alt, oder ist das eine Zuschreibung, die immer nur für die anderen gilt?

In einem unserer Gespräche erzählte uns eine Frau von einer Äußerung ihrer – wohlgemerkt 92-jährigen – Großmutter, die für zwei Wochen zur Kurzzeitpflege im Seniorenheim gewohnt hatte. Auf die Frage, wie es ihr denn dort gefallen habe, antwortete sie: »Das war nichts für mich, da waren nur alte Leute!« Darüber haben wir im ersten Moment natürlich gelacht. Doch versuchen Sie sich einmal vorzustellen, wie Sie sich selbst mit

92 Jahren sehen. Wenn Ihnen das schwerfällt, grämen Sie sich nicht. Sie sind weder pessimistisch, noch mangelt es Ihnen an Vorstellungsvermögen. Den meisten Menschen geht das so. Genauso wie man sich als Kind nicht vorstellen konnte, irgendwann mal erwachsen zu werden, und wie das gefühlte ohnehin meist nie mit dem tatsächlichen biologischen Alter übereinstimmt, ist es auch schwierig, sich selbst in einem so betagten Alter vorzustellen.

Vielleicht haben Sie sich bei dem kleinen Gedankenexperiment auch direkt gedacht: »So alt möchte ich aber auch nur werden, wenn es mir dabei gut geht!« Aber was heißt das konkret? Was verstehen Sie, was verstehen wir und was versteht die Gesellschaft unter dem Alter, und was bedeutet »gut gehen« in diesem Zusammenhang?

Die Frage nach dem Alter steht also nicht ohne Grund am Anfang dieses Buches, denn das, was wir gesellschaftlich und persönlich unter dem Alter verstehen, kann sehr verschieden sein. Sicher denkt kaum eine oder einer von Ihnen bei der Frage nach dem Alter an eine extravagante ältere Dame mit einem knallpinken Kunstfellmantel, der kaum ohne das nötige Selbstbewusstsein getragen werden kann. Aber im Alter gibt es knallpinke Mäntel genauso wie beigegebene Funktionsjacken. Wenn man sich die Schuhmode für die älteren Menschen ansieht, kann man beobachten, dass in den meisten Fällen alles schön bequem sein muss. Das Aussehen ist zweitrangig und die Verwirklichung individueller Vorlieben quasi obsolet. Es scheint unmöglich zu sein, ebendiese individuellen Vorlieben beim Aussehen und die erforderliche Funktion zu vereinen. Aber passt das noch zum heutigen Selbstverständnis von älteren Menschen?

Berben, Fonda und du Mont sind schick, und das ist ebenso okay wie ein älterer Mensch in Gesundheitsschuhen und funk-

tioneller Kleidung, denn schließlich sind wir alle verschieden, haben andere Vorlieben, eine einzigartige Persönlichkeit und einen anderen Geschmack. Diese Individualität hört ja nicht auf, wenn man ein bestimmtes Alter erreicht hat oder weil andere Menschen einem das Attribut »alt« zuschreiben.

Deswegen ist es auch nur zu verständlich, dass ältere Personen so wenig Begeisterung zeigen, wenn Angehörige von einem Umzug in ein Seniorenheim sprechen. Denn dort mangelt es oftmals an jeglicher Individualität: Essenszeiten sind vorgeschrieben, Zimmer sind immer zugänglich für das Pflegepersonal, und die meist weiße bis hellbraune Einrichtung entspricht ebenfalls nicht dem Geschmack jeder Person. Zudem erfolgt dort eine Absonderung von älteren Menschen auf eine Art und Weise, welche die Angst oder zumindest Skepsis vor diesen Einrichtungen mehr als verständlich macht.

Bitte verstehen Sie uns an dieser Stelle nicht falsch: Das soll ausdrücklich keine Kritik am Pflegepersonal oder an den Angehörigen sein, die aus persönlichen Gründen keinen anderen Weg sehen, als ihre Eltern oder Großeltern in Seniorenheimen unterzubringen. Und wir verstehen auch die Vorteile bezüglich Nützlichkeit, Einfachheit und Sparsamkeit, die aufgrund vieler struktureller Probleme momentan schlicht und ergreifend nötig sind und zu ebendiesem Verlust an Individualität führen. Dennoch ist es ein Fakt, dass der momentane Aufbau und die Ausstattung dieser Einrichtungen häufig nicht zeitgemäß oder ansprechend sind. Dementsprechend ist es kein Wunder, wenn fast alle älteren Menschen es bevorzugen, so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden so individuell, frei und autonom zu leben, wie es eben geht und wie es für alle Beteiligten vertretbar ist.

Genau an dem Punkt soll Ihnen dieses Buch einen Mehrwert bieten. Wir möchten aufzeigen, welche technischen Möglichkei-

ten es inzwischen gibt, um älteren Menschen diesen bevorzugten Lebensstil zu ermöglichen. Wir werden dabei in den einzelnen Kapiteln unterschiedliche Schwerpunkte setzen, die Technologie dahinter verständlich erklären und anhand verschiedener Beispiele und Erfahrungswerte aus unserer praktischen Arbeit einordnen, inwiefern bestimmte Technologien von Vorteil sein können. Natürlich müssen wir dabei ehrlich bleiben; daher sprechen wir auch Hürden und Probleme an, die in Zukunft noch zu meistern sind. Allerdings hoffen wir, einen Beitrag dazu zu leisten, dass am Ende niemand mehr einfach sagt oder denkt: »Die Alten sind doch alle gleich und gehören in ein Seniorenheim!«

Nebenbei bemerkt, wäre das auch aus rein egoistischer Perspektive ziemlich kurzsichtig, denn – und sicher haben Sie es selbst schon bemerkt – wir werden alle älter. Das jedenfalls steht schon bei unserer Geburt fest und macht uns in einem gewissen Maß gleich. Allerdings sind wir nicht nur im Alter individuell, sondern auch der Weg dahin, also *wie* wir altern, ist für jeden Menschen anders. Dabei bestimmt eine Vielzahl von Faktoren – die Lebenssituation, der Lebensstil, die Umwelt, die genetische Veranlagung und so weiter –, wie genau und wie schnell dieser Prozess im Detail abläuft. Es ist also vollkommen falsch, anzunehmen, dass alle Menschen in gleicher Weise altern.

Zur Verdeutlichung dieses Umstands werden wir Ihnen Personen vorstellen, die uns an unterschiedlichen Stellen begegnet sind. Diese Beispiele aus unserem (Berufs)alltag haben natürlich andere Namen bekommen und wurden teilweise um einige Details verändert. Sie stehen jedoch exemplarisch für die Unterschiede und jeweiligen Herausforderungen, aber auch für die Chancen, die uns allen im Alter begegnen.

Bevor wir Sie mit diesen Menschen bekannt machen, möchten wir zunächst die Eingangsfrage »Was ist ›das Alter‹?« kurz

aus wissenschaftlicher Sicht beantworten. Professor Dr. Adelheid Kuhlmeij von der Charité in Berlin sagte dazu im Jahr 2017 in einem Interview: »Biologisch definieren wir, dass ein Mensch alt ist, wenn die Hälfte seiner Geburtskohorte bereits verstorben ist. Daran sehen Sie, dass heute weder die 60- noch die 70-Jährigen alt in diesem Sinne sind. Bei heutiger Lebenserwartungssituation kann, der Definition folgend, ein Mensch als alt bezeichnet werden, wenn er über dem 80. Lebensjahr ist. In der Gerontologie unterscheiden wir zwischen dem dritten und dem vierten Alter. Also die 60- bis 85-Jährigen, die wir eher als die jungen Alten bezeichnen und die über 85-Jährigen als die alten Alten, die Hochbetagten.«¹

Damit haben wir zumindest schon einmal konkrete Altersangaben, doch für unser allgemeines Verständnis hilft das nur wenig. Betrachtet man das Alter aus einer historischen Perspektive, erkennt man schnell, dass negative Vorurteile, die viele Menschen mit älteren Personen verbinden, kein Zufall sind. Lange stand in der Gerontologie – der wissenschaftlichen Forschung zum Alter – das sogenannte »Defizitmodell des Alterns«² im Vordergrund. Wie der Name schon vermuten lässt, befasst sich diese Theorie maßgeblich mit altersbedingten Abbauprozessen, die sowohl auf körperlicher als auch auf kognitiver Ebene stattfinden.³ Stereotype, die daraus hervorgehen, führen dazu, dass älteren Menschen weniger zugetraut wird, sie nicht mehr mit einbezogen oder sogar abwertend behandelt werden.

Ebendies hat auch eine kürzlich erschienene Studie zur Altersdiskriminierung gezeigt. In der Studie wurden 2000 Personen zu verschiedenen altersbezogenen Themen befragt, die deutlich machen, wie tief altersbezogene negative Einstellungen verwurzelt sind. In der Studie war eine Mehrheit der Befragten der Meinung, dass ältere Beschäftigte Positionen für jüngere Be-

schäftigte aufgeben sollten und sie keinen innovativen Beitrag für die Gesellschaft leisten würden.⁴

Natürlich kann nicht geleugnet werden, dass beim Menschen zwangsläufig Abbauprozesse stattfinden. Diese können zwar durch Aktivierung oder einen gesunden Lebensstil verlangsamt werden, aber ganz aufhalten können wir sie nicht. Allerdings wäre es auch zu wenig, sich mit dieser defizitorientierten Sichtweise zufriedenzugeben und als Fazit zu ziehen: »Okay, ich werde alt, alles wird schlechter, und dann sterbe ich. That's it.«

Unser Anliegen ist es, das Sichtfeld aufzuziehen und größer zu machen. Weder Resignation noch völlig überkommene Altersbilder sind ein guter Ansatz. Das Alter ist, genau wie das Leben an sich, eine Herausforderung, die es zu meistern gilt – ein Prozess, der uns auffordert, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. Das ist manchmal anstrengend, kann aber auch unfassbar schön sein. Der gesellschaftliche Diskurs und unsere persönlichen Einstellungen sollten stärker die Chancen des Alters in den Vordergrund stellen. Und insbesondere in der heutigen Zeit eröffnen technische Errungenschaften und Entwicklungen im Alter immer mehr Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten.

In der Gerontologie ist es schon länger so, dass man die defizitorientierte Sicht auf das Alter ad acta gelegt hat und den Fokus auf mögliche Ressourcen im Alter richtet. Damit kann sich nach und nach ein ganz anderes Verständnis von Alter durchsetzen. Entsprechende Theorien sind alle im 20. Jahrhundert entstanden und demnach deutlich moderner als der defizitorientierte Ansatz. Doch die eigentliche Idee dahinter – der Fokus auf die Möglichkeiten, die das Alter bietet – ist schon viel älter und geht bis auf Cicero zurück.⁵ Cicero, ein Philosoph und Staatsmann der römischen Antike, gilt als Begründer des aktiven Alterns und, betrachtet man den wissenschaftlichen Diskurs des

letzten Jahrhunderts, ist damit auf jeden Fall ein Vorreiter für ein modernes Verständnis des Alter(n)s.

Das, was wir mithilfe von neuen Technologien erreichen wollen – Selbstbestimmtheit, Autonomie und Freude –, ist also auch schon in *Theorien zum Altern* zu finden, die zu einer Zeit entstanden sind, in der solche Möglichkeiten noch gar nicht existierten. Einige dieser wissenschaftlichen Ansätze, die unsere Idee beziehungsweise Sichtweise vom Alter stützen, sind in der Übersicht kurz skizziert.

Theorien zum Altern

Aktivitätstheorie

Wie der Name schon sagt – und in Anlehnung an Cicero – ist »Aktivität« das Schlüsselwort zum Verständnis dieser Theorie. Ursprünglich wurde sie 1949 und 1953 von zwei Forscherteams entwickelt,⁶ die davon ausgingen, dass jedes Alter Potenziale bietet, um sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen, beispielsweise wenn Personen nach ihrem Berufsleben in anderen für sie selbst erfüllenden Lebensbereichen aktiv bleiben. Zwanzig Jahre später wurde dieser Ansatz durch den Aspekt der sozialen Ein gebundenheit ergänzt.⁷ Am zuträglichsten für eine hohe Lebenszufriedenheit im Alter ist es demnach, sich aktive und sozial eingebundene Tätigkeiten zu suchen, wie zum Beispiel viel Zeit mit der Familie oder Freunden zu verbringen oder eine ehrenamtliche Tätigkeit aufzunehmen.

Disengagementstheorie

Der Ansatz der Disengagementstheorie ist ein bisschen anders. Dem Engagement, also dem intensiven Einsatz

für eine Sache, wird hier die Silbe »Dis« vorangestellt, die ebendieses Engagement verneint. Das »Nichtengagieren« steht im Mittelpunkt und damit im Gegensatz zur Aktivitätstheorie. Die Theorie geht davon aus, dass älteren Menschen bewusst ist, nicht mehr so jung und fit zu sein wie früher, und dass sie sich deswegen aus gesellschaftlichen Funktionen zurückziehen. Wenn dieser Rückzug mit den Erwartungen der Gesellschaft oder Familie übereinstimmt und akzeptiert werde, dann erhöhe das die Lebenszufriedenheit.⁸ Dieser von manchen als extrem empfundene Ansatz aus dem Jahr 1961⁹ wurde von einem Team 1963¹⁰ weiterentwickelt und in seiner Aussage abgeschwächt.

Kontinuitätstheorie

Die letzte und »modernste« Theorie, die hier Erwähnung finden soll, ist die Kontinuitätstheorie, die gleichzeitig auch eine generelle Entwicklungstheorie ist, da sie auf dem Entwicklungskonzept des Psychologen Erik H. Erikson aus dem Jahr 1982 beruht. Der Gerontologe Robert C. Atchley hat diese Theorie im Jahr 1989 entwickelt und ging dabei von einem generellen Bedürfnis nach Kontinuität aus.¹¹ Dies bedeutet für manche Menschen einen Rückzug in die Häuslichkeit und für andere die Aufrechterhaltung von Aktivität, je nachdem, welche individuellen Vorlieben schon vorher ausgeprägt waren.

Falls Sie sich jetzt fragen, welche Theorie denn nun stimmt, dann ist es wie so häufig in der Wissenschaft, dass es keine eindeutige Antwort gibt. Das mag zunächst unbefriedigend sein,

liegt jedoch nicht an einer mangelhaften Recherche, sondern an den grundlegend unterschiedlichen Ansätzen und Grundverständnissen. Am ehesten kann die Kontinuitätstheorie als Nachfolgemodell der beiden erstgenannten Theorien gesehen werden. Gleichzeitig haben wir schon darauf hingewiesen, dass es niemals einfach »die Alten« gibt, da jeder Mensch unterschiedliche Faktoren mitbringt, die dazu führen, dass im individuellen Fall eine der genannten Theorien eher Anwendung finden kann als eine andere. Dazu gehören Umstände wie der individuelle Gesundheitszustand, die Persönlichkeit beziehungsweise Vorlieben, die allgemeine Lebenssituation, die soziale Eingebundenheit, der finanzielle Status und so weiter.

Grundsätzlich sollte die kurze Vorstellung dieser Theorien aufzeigen, dass sich im wissenschaftlichen Diskurs schon viel getan hat und man das Alter eben nicht nur als Abbau von Leistung oder generell als Defizit betrachtet. Genauso falsch wäre es allerdings zu behaupten, dass es ebendiese Prozesse nicht gäbe. Jede Person hat ihre ganz eigenen Herausforderungen und muss Strategien entwickeln, damit umzugehen, zumindest wenn man den Anspruch hat, dass es einem möglichst lange gut gehen soll.

DREI FALLBEISPIELE

Um die individuellen Lebensrealitäten darzustellen, möchten wir Ihnen nun die bereits angekündigten Personen nacheinander vorstellen. Sie werden uns durch das Buch begleiten und uns Einblicke in ihren Alltag gewähren. Darüber hinaus sollen diese Alltagsbeispiele uns helfen, komplexere Inhalte dieses Buchs anschaulich in alltäglichen Lebenssituationen darzustellen und zu erklären. Und nicht zuletzt hoffen wir, dass Sie sich in einigen

Situationen wiederfinden und die in den folgenden Kapiteln beschriebenen Lösungsansätze so besser auf Ihr eigenes Leben übertragen können.

Wir beginnen mit Michael Meyer, dem es momentan zwar gut geht, der aber auch mit der ein oder anderen Einschränkung zu kämpfen hat.

Michael Meyer (84)

Michael Meyer hatte gestern seinen 84. Geburtstag gefeiert. Ja, tatsächlich gefeiert! »Und das in diesem Alter«, wie er selbst betonte. Er hatte seine ganze Familie und einige langjährige Freunde und Bekannte am Sonntagmittag in ein Steakhaus direkt neben seiner Wohnung eingeladen. Steak aß Michael Meyer eigentlich gar nicht besonders gern (dann doch lieber die gute, alte Currywurst), aber aufgrund einer Makuladegeneration¹² kann er nicht mehr Auto fahren, und da kam ihm die Nähe des Steakhauses sehr gelegen. Die Geschenke, die man an einem Geburtstag bekommt, müssen ja schließlich auch nach Hause transportiert werden.

Herr Meyer ist aber noch nicht eingeschränkt, sich eigenständig fortzubewegen. Er kann laufen, Treppen steigen, und selbst Sport treibt er noch zweimal pro Woche. Früher ging er fast jeden Tag joggen, doch seit einer Knie-OP begnügt er sich mit Walken und trifft sich dafür dienstags und freitags mit einer kleinen Laufgruppe. Aufgrund seines eingeschränkten Sehvermögens ist ihm das gemeinsame Gehen im Freien sehr recht.

Den größten Teil seines sonstigen Lebens verbringt Herr Meyer bei sich zu Hause in einer zirka 100 Quadratmeter

großen Wohnung in der ersten Etage. Dort hatte er bis vor fünf Jahren mit seiner drei Jahre jüngeren Frau Renate Meyer gelebt, die leider an Bauchspeicheldrüsenkrebs gestorben ist. Dieses Ereignis traf Herrn Meyer hart, da er immer geglaubt hatte, dass seine Frau ihn überleben würde. Doch nach einiger Zeit arrangierte er sich mit der Situation und fand mit der Geburt seines ersten Enkelkinds Christian zu seiner Lebensfreude zurück, eineinhalb Jahre nach seinem schweren Verlust. Regelmäßig passt er seitdem auf den Kleinen auf, das hält seinen Geist beschäftigt und fit. Er behält sich seine durch und durch positive Lebenseinstellung.

Trotzdem merkt er immer wieder, dass sein kontinuierlich schlechter werdendes Augenlicht seinen Alltag zunehmend belastet. Wenn er im Supermarkt mal normalen mit veganem Käse verwechselt, ist das ja nicht weiter schlimm (wenn auch ärgerlich für ihn), aber was, wenn er dem kleinen Christian etwas Falsches zu essen gibt oder im Straßenverkehr etwas nicht sieht? Auch als Fußgänger kann man schließlich mit Unachtsamkeit großen Schaden anrichten ...

Nachdem wir nun Herrn Meyer kennengelernt haben, treffen wir Gertrud Stapel. Vielleicht wundern Sie sich zunächst, wenn Sie lesen, wie jung sie noch ist. Doch spätestens bei genauerer Betrachtung ihrer Lebenssituation wird deutlich werden, wieso Frau Stapel ebenfalls in diesem Buch auftaucht.