

**Projektarbeit im Rahmen des Seminars „Qualifizierung in der professionellen  
Seniorenassistenz“ – Plöner-Modell (Kempen, 11.06. – 12.09.2021)**

**Thema:                   Selbstbestimmt (feiern) im Alter**

**Teilnehmer:           Holger Dietrich**

**Abgabedatum:       12.09.2021**

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung</b>	<b>Seite</b>	<b>4</b>
<b>Lebenssituation von Seniorinnen und Senioren</b>	<b>Seite</b>	<b>4</b>
<b>Motivation für das Projektthema</b>	<b>Seite</b>	<b>5</b>
<b>Gestaltungsmöglichkeiten des Geburtstages</b>	<b>Seite</b>	<b>6</b>
<b>Anlage: Ausladung</b>	<b>Seite</b>	<b>9</b>

„Das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn das gelingt, entsteht Beziehung.“

*Virginia Satir*

Hoch soll sie leben, lang soll sie leben, selbstbestimmt soll sie leben!

## **Einleitung**

Als zukünftiger Seniorenassistent<sup>1</sup> fühle ich mich verpflichtet, Seniorinnen und Senioren in ihrer Selbstbestimmung und Eigenständigkeit zu unterstützen und zu fördern. Die Fähigkeit, sich auszudrücken und frei zu erzählen, kommt oftmals durch Vereinsamung abhanden und muss wieder aktiviert werden. Durch immer wieder neue Aufforderungen und durch das Schaffen neuer Situationen werde ich versuchen, meine Kundin und meinen Kunden zu ermuntern, aus ihrem Leben zu erzählen, so dass ich während der regelmäßigen Besuche erfahre, was meinem Gegenüber wichtig ist und was er oder sie sich wünscht. Hierbei ist es wichtig, auch die nicht ausgesprochenen Wünsche und verdeckten Botschaften zu hören und zu entdecken, ohne dabei Grenzen zu überschreiten. Als Seniorenassistent geht es dabei weniger um das Sprechen als um das aktive Zuhören. Bestenfalls wird durch eine geistig-aktivierende Betreuung eine Atmosphäre geschaffen, in der die Seniorin oder der Senior ein Gefühl der Wertschätzung und des Ernstgenommenseins in der Alltagsbetreuung erfährt. Mir ist es wichtig, jedem meiner Kundinnen und Kunden auf Augenhöhe zu begegnen und somit ein vertrauensvolles Verhältnis aufzubauen. Vielleicht kommen längst vergessene und verdrängte Wünsche zum Vorschein, aus denen ich Anregungen erhalte, wie z. B. ein zukünftiger Geburtstag anders als bisher gestaltet werden kann.

## **Lebenssituation von Seniorinnen und Senioren**

Seniorinnen und Senioren fühlen sich oftmals fremdbestimmt von ihren Angehörigen, da diese meinen besser zu wissen, was gut für ihre Mutter, ihren Vater, ihre Oma oder ihren Opa ist. Dabei geht es den Kindern oder Enkelkindern nicht selten weniger um den Angehörigen oder die Angehörige als um sich selbst, um das gute Gefühl, sich um den geliebten Menschen zu kümmern und sich selbst zu bestätigen, die Fürsorgepflicht zu erfüllen. Dies geschieht nicht aus bösem Willen, sondern weil Zeit und Geduld fehlen, sich wirklich intensiv mit den Wünschen des Gegenübers auseinanderzusetzen.

Zeit, Geduld, Wertschätzung, Hingabe und Interesse an den Bedürfnissen und Wünschen der Seniorinnen und Senioren hat der Seniorenassistent. Dieser beschäftigt sich intensiv mit seinem Kunden oder seiner Kundin im Rahmen von Biographiearbeit, Gedächtnistraining, Gesprächen, Spaziergängen, Besuchen bei Freundinnen, Freunden und Verwandten und im Austausch mit den Angehörigen, bestenfalls auch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Pflegedienstes.

---

<sup>1</sup> Da ich über mich selber schreibe, verwende ich im Folgenden ausschließlich die männliche Form.

## Motivation für das Projektthema

Im Rahmen meiner Projektarbeit möchte ich darlegen, dass zum Geburtstag eines älteren Menschen nicht zwingend ein traditionelles, repräsentatives, letztlich aber von der gefeierten Person nicht wirklich als bereichernd, sondern als im Wesentlichen anstrengend empfundenen Familienfest ausgerichtet werden muss, ein Fest, bei dem oftmals nicht die Seniorin oder der Senior im Mittelpunkt steht, sondern sich die Familie und/oder der Ausrichtende feiert.

Bei meinem Gegenentwurf steht das Geburtstagskind im Vordergrund, es soll ausschließlich um seine Bedürfnisse und Wünsche gehen. Diese herauszufinden und ehrlich zu benennen, ist eine gemeinsame Aufgabe, genauso wie die anschließende Umsetzung sowie die Kommunikation mit den Angehörigen.

Die Idee für diese Arbeit kam mir, als ich in der Süddeutschen Zeitung die Kolumne einer Seniorin las, die über ihre Geburtstage berichtet: „Ich will meine Geburtstage feiern, weil ich damit auch mein Leben feiere, all die Momente, in denen ich lachte, liebte, weinte, umarmte. Und weil ich alt bin und weil man alten Leuten jedes komische soziale Verhalten verzeiht, muss ich mir auch keinen großen Kopf mehr um meine Feier machen.“<sup>2</sup>

Eventuell hat die Seniorin oder der Senior in ihrem bisherigen langen Leben niemals daran gedacht, diesen Tag ausschließlich nach ihren oder seinen eigenen Wünschen zu begehen und dabei den Fokus nur auf sich selber und die eigenen Bedürfnisse zu lenken. Um genau dies herauszufinden, könnten im Vorfeld folgende Fragen gestellt werden:

- „Welchen Geburtstag in Ihrem Leben würden Sie gerne noch einmal erleben und warum?“
- „Was hätten Sie gerne einmal an Ihrem Geburtstag gemacht?“

Am Ende dieser Überlegungen kann die Erkenntnis stehen: „Es ist mein Geburtstag, und ich kann machen was ich will – ich bin so alt geworden, ich muss keine Erwartungen mehr erfüllen und es anderen rechtmachen!“

Gerade in einer Lebensphase, in der ältere Menschen häufig den Eindruck gewinnen, die Kontrolle über eigene Entscheidungen und damit über ihr Leben an andere abzutreten zu müssen, stellt die Gestaltung dieses alternativen Geburtstages einen Gegenentwurf dar: Im Zentrum stehen die Wünsche und Vorlieben der Kundin oder des Kunden, die Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls, die Botschaft: „Ich bin wertvoll und ich gebe mir selber Wert!“, indem ich gut für mich Sorge(n) (lasse), indem ich es mir gut gehen lasse - und nicht die Erwartungen von der Familie und des Freundes- und Bekanntenkreises erfülle. Diese Botschaft bestimmt im Übrigen meine gesamte Tätigkeit.

---

<sup>2</sup> <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/senior-editor-die-oma-kolumne/ein-sehr-altes-geburtstagskind-86313>  
(zuletzt eingesehen am 04.09.2021)

Im Vorfeld des Geburtstages kann abgeklärt werden, welche besonderen und bedeutungsvollen Momente es an früheren Geburtstagen im Leben der Seniorin oder Senioren gegeben hat, um solche zu wiederholen und daraus Kraft zu tanken, natürlich unter Berücksichtigung des aktuellen Gesundheitszustandes und der Mobilität. Vielleicht bekam meine Kundin als Kind ein großes Glas der Lieblingsbonbons, es gab immer den Lieblings- bzw. Familienkuchen oder eine Geburtstagskrone. Gleiches gilt im umgekehrten Verhältnis für die ärgerlichen, weniger erfreulichen oder bisher nicht gelebten Momente: Es kann unendlich Freude bereiten, endlich einmal „Nein“ zu sagen, „Ich will (nicht)!“ - oder einfach einmal den halben Tag im Bett zu verbringen und dort das Frühstück einzunehmen.

Um nicht den Eindruck zu erwecken, die Kundin wende sich durch die besondere Gestaltung ihres Ehrentages von den Angehörigen ab, ergeht zusammen mit der „Ausladung“<sup>3</sup> eine Einladung an alle nahestehenden Menschen zu **exklusiven individuellen Terminen**, bei denen man entspannt gemeinsam „Qualitätszeit“ verbringt und wirklich miteinander ins Gespräch kommen kann – anders als bei den klassischen Familienfeiern mit allzu vielen Gästen im unruhigen Ambiente eines Restaurants oder der nicht wirklich vertrauten Wohnung der Kinder. Als Seniorenassistent kann ich diese Termine koordinieren, ggf. für Kaffee und Kuchen sorgen oder einen Tisch in einem Lieblingsrestaurant buchen.

Rechtzeitige Absprachen mit dem Pflegedienst, um Pflegeleistungen umzulegen oder zu verschieben, sind ebenfalls von mir, oder bestenfalls von der Seniorin zu treffen.

## **Gestaltungsmöglichkeiten des Geburtstages**

Der Tag beginnt mit einem Strauß der **Lieblingsblumen**, von denen ich ja aus vorausgegangenen Gesprächen weiß.

Ein besonders liebevoll gestalteter **Frühstückstisch mit den Lieblingsspeisen** meiner Kundin<sup>4</sup> liefert ein gutes Fundament für einen schönen, besonderen Tag. Bei der gemeinsamen Mahlzeit gilt es herauszufinden, wie die Seniorin sich aktuell (gesundheitlich) fühlt, um möglicherweise das Programm kurzfristig anzupassen.

Es hängt von den Gewohnheiten der Seniorin ab, ob ein **Besuch bei der Kosmetik und/oder beim Friseur** in den Tagesablauf integriert oder schon einen Tag vorher geplant wird. In jedem Fall sollte sie an ihrem großen Tag ein **Lieblingsoutfit** tragen, das wir schon vorher ausgewählt haben und das ich vielleicht auch noch einmal vorher in eine Reinigung gegeben habe.

---

<sup>3</sup> Ein Entwurf für eine solche liebevoll formulierte „Ausladung“ findet sich im Anhang.

<sup>4</sup> Aus Platzgründen beschreibe ich einen Geburtstag für eine Kundin. Für einen männlichen Kunden ließe sich ein Alternativprogramm etwa mit einer Flasche des Lieblingswhiskeys, einem Besuch beim Training seines Lieblingsfußballvereins, eines Kinobesuches oder eines Skatabends mit den ältesten Freunden organisieren.

Um dem Tag ein erstes Highlight zu verleihen, schlage ich der Kundin ein **Fotoshooting** im gewohnten Ambiente mit einem Fotografen vor, der auch für meine zukünftige Homepage einfühlsame, ausdrucksstarke Fotos von meiner Mutter und meiner Stiefmutter in der Interaktion mit mir gemacht hat. Häufig sucht man nach dem Tod nach einem Foto für eine Trauerfeier oder als schöne Erinnerung und stellt fest, dass die Suche erfolglos bleibt, weil man daran nie gedacht hat. Das von der Kundin später ausgewählte **Foto** lasse ich **für ihre Angehörigen** rahmen, so dass jedes Kind und/oder Enkelkind ein *von der Kundin selber* ausgewähltes Foto als Erinnerung überreicht bekommt.

Ein **Besuch auf dem Friedhof** könnte für manche Seniorin ein wichtiger Termin sein, ist doch der eigene Geburtstag einer dieser Tage, an dem man zurückblickt und an dem einem bewusst wird, mit wem man diesen Tag gerne in der Vergangenheit begangen hat. Auf den Fahrten wird viel Gelegenheit sein, noch einmal auf ein langes Leben zurückzuschauen, auf wichtige Wegbegleiterinnen und -begleiter, auf besonders schöne Geburtstage bisher. Vielleicht wird aber auch der eigene Tod Thema; auch einem solchen Gespräch fühle mich gewachsen, da ich mich ehrenamtlich in der Psychosozialen Sterbebegleitung fortgebildet habe und engagiere.

„Wer Bäume setzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen.“ Das berühmte Zitat des indischen Dichters Rabindranath Tagore hat mich zu der Idee inspiriert, mit meiner Kundin an ihrem Geburtstag auf ihrem eigenen Grundstück oder einer anderen geeigneten Stelle **einen Baum zu pflanzen**. Der Nachwelt Spuren zu hinterlassen, einen Ort zu schaffen, an dem die Angehörigen sich an die irgendwann physisch nicht mehr anwesende Mutter oder Oma erinnern können, kann ein großes Bedürfnis eines älteren Menschen sein, gerade auch wenn der Friedhof in der Familie nicht als ein bedeutsamer Ort empfunden wird oder zu große Trauer auslöst. Ich würde dazu auf dem Grundstück der Seniorin das Pflanzen eines Baumes vorbereiten (ggf. durch einen Gartenbaubetrieb, mit dem ich bzw. meine Kundin auch sonst zusammenarbeitet). Wichtig wäre mir, dass die Kundin zumindest eine Schaufel Erde beim Einpflanzen beiträgt, um ihr das Gefühl zu geben und deutlich zu machen, dass es *ihr* Baum ist und *sie* es ist, die den Baum pflanzt.

Ganz besonders wichtig bei der Gestaltung des Ehrentages ist, dass die Seniorin nicht überfordert wird und Zeit für **Ruhepausen** eingeplant werden. Auch hier liegt meine Aufgabe darin, dieses Ruhebedürfnis im Blick zu haben. Oftmals überschätzen sich ältere Menschen und/oder können ihre Kräfte nicht mehr ganz richtig einschätzen.

Nicht vergessen werden sollte das Einrichten eines Zeitfensters für **Telefonate** von Gratulierenden. Natürlich ist auch denkbar, dass eine kleine Gruppe von Gästen meine Kundin besucht.

**Eine Fahrt ans Meer** oder zu einem anderen erreichbaren, **besonderen Ort**, der auch bei Gehbehinderungen und/oder anderen Einschränkungen zugänglich ist, ist eine weitere Idee für den Ehrentag; Düsseldorf und die Region des Niederrheins

bieten ebenso vielfältige Möglichkeiten für einen Ausflug. Alternativ kann natürlich auch ein **Museums-, Kino-, Theater-, Opern- oder Konzertbesuch** das Highlight des Tages zu sein. Herauszufinden, was genau meiner Kundin das größte Vergnügen bereitet, wird meine Aufgabe in den Wochen zuvor sein.

Ein **Restaurantbesuch** am Mittag oder Abend – oder aber ein speziell **gekochtes Menü zuhause**, entweder gemeinsam mit mir oder aber mit einem Koch oder Köchin, die einen solchen Service anbieten, wäre eine weitere Möglichkeit. Im ersteren Fall wird die Zutaten- und Einkaufsliste für das Gericht zusammen mit der Seniorin erstellt, die Vorräte werden geprüft, der Einkauf wird am besten gemeinsam erledigt.

Natürlich werde ich als Seniorenassistent diesen Tag meiner Kundin nicht „schenken“, sondern als Dienstleistung berechnen.

Die Vorbereitungen, Planungen sowie die Ausgestaltung des Tages erfolgen bereits Wochen vorher und werden im Rahmen des zwischen der Seniorin und mir geschlossenen Dienstleistungsvertrages und Begleitungen abgerechnet.

Sämtliche Kosten, die im Zuge dieses Geburtstages für zusätzliche Leistungen und Aktivitäten entstehen, werden transparent im Vorfeld ermittelt, zwischen mir und meiner Kundin besprochen, festgelegt und dokumentiert. Die Abrechnung erfolgt entweder anhand von Einzelbelegen oder im Rahmen eines Pauschalpreises.

Der Blumenstrauß zum Geburtstag allerdings ist ein Geschenk meinerseits. Denn neben der Geschäftsbeziehung zwischen mir und meinen Kundinnen und Kunden ist es mein Ziel, ein gutes Verhältnis aufzubauen, in dem Nähe und Distanz in einem ausgeglichenen Verhältnis zu einander stehen.

Mir ist klar, dass nicht jede oder jeder meiner zukünftigen Kundinnen und Kunden finanziell in der Lage sein wird, einen aufwändigen, kostenintensiven Geburtstag in der vorgestellten Form zu erleben. Das Gefühl zu vermitteln, mit den eigenen Wünschen ernstgenommen zu werden, einen besonderen Tag zu erleben und damit das eigene Leben zu feiern, ist unabhängig von einem bestimmten Budget zu realisieren. Meine Intention ist es, offen für vieles zu sein und den älteren Menschen Anreize für Neues zu geben, für ein Abweichen von Konventionen, Traditionen und schon lange als lästig empfundenen Erwartungen anderer, sie dadurch geistig beweglich zu erhalten und dazu beizutragen, (neue) Lebensfreude zu erfahren.



## Anhang: „Ausladung“

Liebe, lieber.....

Es ist eher freudig als allzu traurig, aber es ist wahr:  
Am 25. Juni 2022 werd' ich 75 Jahr'!

Nun erwartet jeder und jede von Euch eine Einladung mit Tag, Datum, Uhrzeit und Ort - und dass es mir eine unbändige Freude und Ehre ist, Euch begrüßen zu dürfen.

Einige von Euch freuen sich vermutlich wirklich auf einen solchen gemeinsam in großer Runde verbrachten Tag, aber ich höre andere laut aufstöhnen. Der 25. Juni 2022 fällt auf einen Samstag und ist zugleich der Beginn der Sommerferien! Es wird reger Verkehr mit langen Staus auf den Autobahnen geben, die Züge werden überfüllt sein, Eure Urlaubsplanung wird dazu noch von mir gestört. Ihr fühlt Euch mir freundschaftlich und familiär verbunden, seid höflich, und die Familientradition verlangt es. Ihr macht Euch auf den Weg in der Hoffnung, mit mir wenigstens drei bis fünf Sätze persönlich sprechen zu können.

Nach dem Empfang bei einem Gläschen Sekt, der ersten Langweile und Blicken auf die Uhr würde ich dann auch noch eine launige Begrüßungsansprache halten, und einige von Euch fühlten sich genötigt, Persönliches und Anekdotisches über mich zu erzählen, was die meisten von Euch ohnehin wissen. Danach würde ich erneut das Wort ergreifen, mich bei allen für diese unsägliche Lobhudelei bedanken und den Historiker Theodor Mommsen mit den Worten zitieren: „Es wird mich Wochen kosten, all diesen Unsinn zu widerlegen“. Im Anschluss müssen sich alle ihre mit Namenskartchen versehenen zugewiesenen Plätze suchen, ein stilles Verschwinden ist ausgeschlossen.

Das alles möchte ich Euch und *mir* ersparen, zumal mich dieser ganze Aufwand sehr beanspruchen würde – ehrlich gesagt bin ich mir unsicher, ob ich dieser Feier überhaupt gewachsen bin.

Und deshalb habe ich einen anderen Plan, und ich hoffe, Ihr freut Euch mit mir über einen Geburtstag, den ich mir selber schenke! Ich werde spät und ausgiebig frühstücken, ich werde selbstverständlich meinen Mittagsschlaf nicht ausfallen lassen, erst am Nachmittag werde ich zum Friseur gehen, danach eine Teestunde im Breidenbacher Hof genießen, bevor ich den Abend mit Verdis „La Traviata“ in der Oper ausklingen lassen werde. Und bei all dem wird Holger mir helfen und gut auf mich aufpassen!

Ich schlage Euch vor, mich im Laufe der kommenden Wochen in kleinen Gruppen zu besuchen, und ich verspreche Euch, dass wir dann auch wirklich Zeit füreinander haben werden. Ich bedanke mich für Euer Verständnis dafür, dass ich nach 75 Jahren endlich meinen Geburtstag ganz nach meinen Wünschen feiere!

Wovon ich Euch aber nicht abhalten will, ist, an meinem Geburtstag an mich zu denken, ein Glas auf mich zu trinken und mir eine Freude zu machen, wenn ihr mir nichts schenkt, sondern eine Spende zu Gunsten des Fördervereins des Interdisziplinären Zentrums für Palliativmedizin e. V. am Uniklinikum Düsseldorf tätigt.

Viele liebe Grüße von Eurer