



**KATHOLISCHE
HOCHSCHULE FREIBURG**

**IAF – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE
FORSCHUNG, ENTWICKLUNG UND
WEITERBILDUNG**

Selbstbestimmtes Leben im Alter

**04.12.2012 – Landtag Stuttgart
Seniorinnen und Senioren im Parlament**

Prof. Dr. Cornelia Kricheldorf



Gliederung

1. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen
2. Selbstbestimmung - was heißt das?
3. Selbstbestimmungstheorie – die Grundbedürfnisse
4. Selbstbestimmung im Alter
5. Wandel der Lebensformen im Alter und gesellschaftlicher Wandel
6. Selbstbestimmung
 - in relevanten Lebensbereichen
 - in relevanten Lebensbezügen
6. Das SOK-Modell – Selektion, Optimierung, Kompensation und ein selbstbestimmtes Leben im Alter
7. Zusammenfassung

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen

Demografischer Wandel:

„**Dreifaches Altern**“ - immer mehr Menschen werden im Verhältnis zu weniger werdenden Jüngeren immer noch etwas älter; Bevölkerung nimmt ab; mittlere Generationen gewinnen an Bedeutung: „**Sandwichgenerationen**“



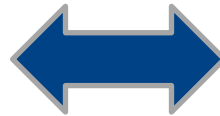
Gesellschaftlicher Wandel und familiäre Situation:

Zunahme Alleinstehende & Alleinerziehende, steigende Scheidungszahlen, Patchworkfamilien, mehr Frauenerwerbstätigkeit, große räumliche Entfernungen zwischen Generationen (Mobilität), „**multilokale Mehrgenerationenfamilie**“ (Bertram 2000), Verwitwungsrisiko, „**Bohnenstangenfamilien**“



Lebensbedingungen:

Gesundheit, Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Ressourcen, Aktivität



Lebensstile:

Pluralisierung
Individualisierung



Unterstützungspotenziale in Familien, Nachbarschaften und Wohnquartieren gezielt fördern

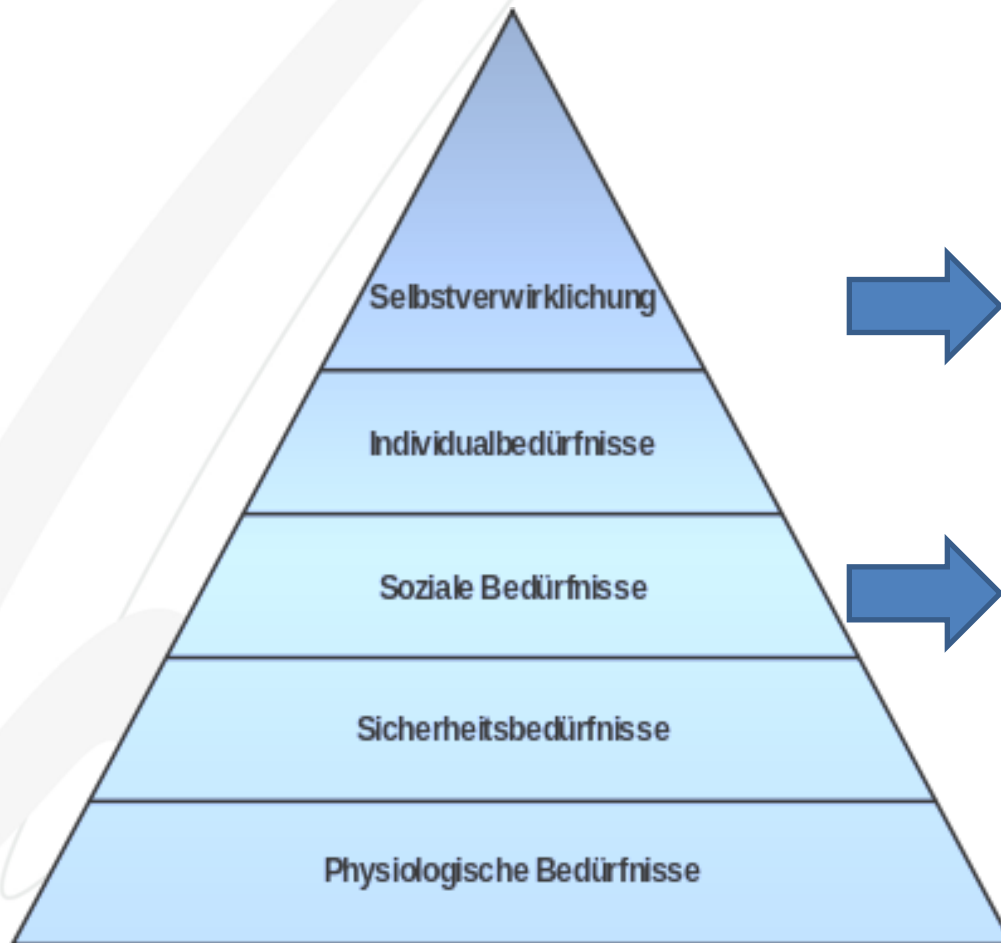
Altenhilfe und Pflege

Grenzen des Systems? Familie als „wichtigster Pflegedienst“ – Notwendigkeit eines neuen Pflegemix – wie kann im Alter ein **selbstbestimmtes Leben** realisiert werden? Gelingt dies **auch bei Einschränkungen und Pflegebedürftigkeit**?

Selbstbestimmung – was heißt das?

- **Selbstbestimmung** als Gegenteil von Fremdbestimmung - geht von persönlicher Unabhängigkeit aus und beinhaltet die Möglichkeit und Fähigkeit zu Selbstverantwortung und Selbststeuerung.
- **Selbstbestimmtheit** beschreibt den Umstand, dass Menschen ihre Handlungen selbst frei wählen und ausführen können.
- Die **Selbstbestimmungstheorie**, (engl. self-determination theory) der amerikanischen Psychologen Edward L. Deci & Richard M. Ryan (1985; 2000; 2006) beschäftigt sich mit der Förderung von menschlicher Selbstbestimmtheit und damit, wie soziale Umgebungen so gestaltet werden können, dass sie persönliches Wachstum, Leistung und Wohlbefinden fördern.

Grundbedürfnisse nach der Selbstbestimmungstheorie



Grundbedürfnisse nach Deci & Ryan:

- **Autonomie**
- **Kompetenz**
- **Soziale Eingebundenheit**

Kasser fügt zu diesen 3 Grundbedürfnissen

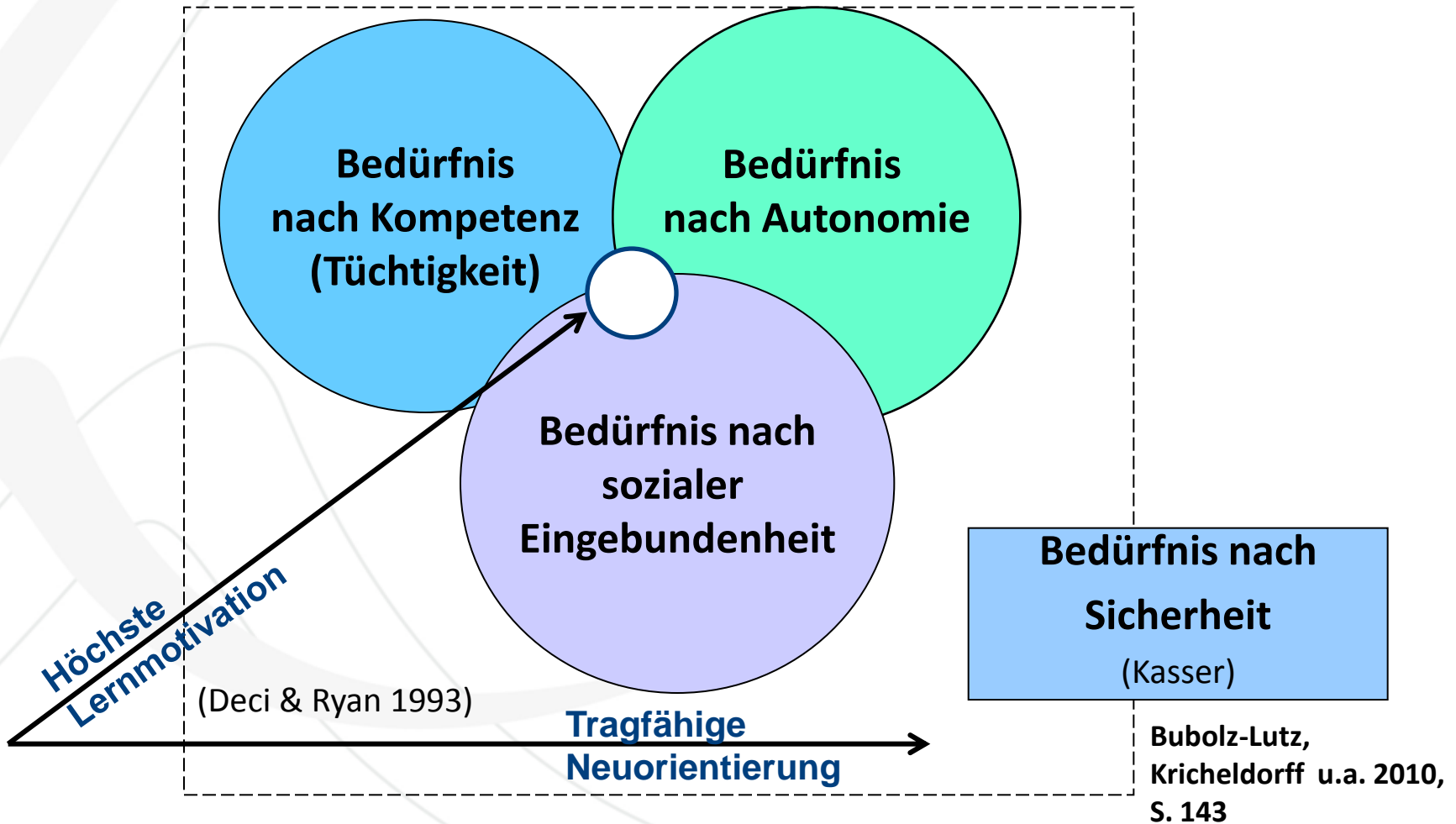
- **Sicherheit**
- als viertes Grundbedürfnis hinzu

Bedürfnishierarchie von Maslow



Motivation für Lernen und Neuorientierung

nach der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan



Selbstbestimmung im Alter

- Nach der **Selbstbestimmungstheorie** geht es also darum, **im Prozess des Alterns** sowohl das Bedürfnis nach Autonomie , als auch das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit in ausgewogener Balance leben zu können.
- Gleichzeitig braucht es Rollen und Aufgaben, die dem Bedürfnis entsprechen, die lebenslang erworbenen **Kompetenzen und Potenziale** einbringen und zeigen zu können.
- Nach Tim Kasser muss auch noch die ausreichende Befriedigung des individuellen **Sicherheitsbedürfnisses** hinzukommen.

Wandel der Lebensformen im Alter

➤ Pluralisierung der Lebensstile/ Individualisierung



*„Alter(n) geschieht inmitten von **Freisetzungs-, Pluralisierungs- und Detraditionalisierungsprozessen**, durch die Lebensentwürfe und Lebensformen dieses Lebensabschnitts nicht (mehr) von vornherein auf festgelegte und standardisierte Lebensentwürfe und Lebenswege fixiert und durch ein fixes Koordinatensystem antizipierbarer Lebensumstände vorhersehbar sind.“*

(Schweppe, Cornelia: Alter und Biographie. Ein Thema für die Sozialpädagogik? in: neue praxis 6/99, S. 575-594)

➤ Riskante Chancen (Heiner Keupp)



Selbstbestimmung in relevanten Lebensbereichen

	Autonomie	Kompetenz	Soziale Einbindung	Sicherheit
Mobilität	Selbstwirksamkeit - freie Entscheidung über Art der Mobilität – wie, wohin, wann?	Wissen über Mobilitätshilfen und Verfügbarkeit von Verkehrsmitteln	Mobilität ist Voraussetzung für Teilhabe und soziale Einbindung	Gefühl von Sicherheit im Straßenraum, im Verkehr, ist Basis für Mobilität
Wohnen	Freie Entscheidung bezüglich Wohnform und Gemeinschaft	Wohnform entspricht den persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen	Wohnen in gelebten Nachbarschaften und lokalen Netzwerken	Wohnform befriedigt das persönliche Sicherheitsbedürfnis
Technik zur Unterstützung des Alltags	Einsatz von sinnvollen Technologien im Alltag (AAL) sichert Autonomieerleben	Möglichkeiten von Technikunterstützung einzuschätzen und damit umgehen zu können	Assistive Techniken im Alltag ermöglichen soziale Teilhabe und Einbindung	Unterstützende Technik federt Herausforderungen des Alltags ab und macht ihn sicherer
Kommunikation	Kommunikation über neue Medien und Internet kann persönliche Autonomie sichern	Internetkompetenz als Brücke zu anderen Menschen – kann Zuwachs und Erhalt von Kompetenz ermöglichen	Internet, Skype und andere Formen der Kommunikation schaffen soziale Einbindung auch über große Entfernungen hinweg	Neue Formen der Kommunikation können ein höheres Maß an Sicherheit vermitteln (z.B. Hausnotruf)

Selbstbestimmung in relevanten Lebensbezügen

	Autonomie	Kompetenz	Soziale Einbindung	Sicherheit
Generationenkontakte	Eigene, bewusste Entscheidung über Kontakthäufigkeit und Art der Kontakte	Erfahrungswissen und Kompetenzen können weitergegeben werden	Intergenerationelle Kontakte sichern soziale Einbindung und Teilhabe	Kontakte zu anderen Generationen machen sicherer im Umgang miteinander - Abbau v. Vorurteilen
Engagement und Beteiligung	Selbst gewähltes, und Sinn stiftendes Engagement stärkt Selbstbewusstsein -- fördert Autonomie	Im Engagement können Kompetenzen und Tüchtigkeit gezeigt werden	Engagement fördert Kontakte und soziale Einbindung	Beteiligung und Engagement setzen aber persönliche Sicherheit voraus (z.B. materiell)
Altern im ländlichen Raum	Autonomie braucht einen gesicherten strukturellen Rahmen – im ländlichen Raum zum Teil brüchig	Kompetenz wird oft im familiären Rahmen eingebracht - Kompetenzzuwachs durch Bildung weniger möglich	Einbindung in eher traditionellen Bezügen – Problem der „Zugezogenen“	Gute nachbarschaftliche Beziehungen sind wichtiger Faktor für Erleben von Sicherheit
Migration	Altern in Deutschland auf der Basis eigener Entscheidung oder eher unfreiwillig?	Zeigen von Kompetenzen (Performanz) scheitert oft an mangelnden Sprachkenntnissen	Integration versus „kulturelle Enklaven“	In Lebensläufen älterer MigrantInnen zeigen sich oft „kumulative Benachteiligungen“

Das SOK-Modell: Selektion, Optimierung, Kompensation



Selektion: Auswahl von biografisch erworbenen und für die einzelne Person besonders bedeutsamen Interessen und Aufgaben

Optimierung: Konzentration auf und Intensivierung dieser bewusst ausgewählten Interessen und Aufgaben

Kompensation: dadurch Ausgleich für erlebte Verluste und Einbußen; zusätzlich Einsatz von Hilfsmitteln

*Quelle: DZA Berlin



Das SOK-Modell:

Selektion, Optimierung, Kompensation

(Baltes & Baltes, 1990; Freund, Brandstädter & Lindenberger 2007)

Selektion, Optimierung und Kompensation als Grundprozesse der Erhaltung von **Handlungskompetenz auch bei Funktionsverlusten und Einschränkungen.**

Selektion:

- Auswahl von Zielen in Lebens-, Funktions- oder Handlungsbereichen
- Abstimmung von Zielen auf Rollen- und Lebenskontexte

Optimierung:

- Steigerung und Erweiterung von Handlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten durch Optimierung von Mitteln der Zielerreichung (z.B. Übung von Fertigkeiten, verbesserte Nutzung von Ressourcen, Investition von Zeit und Anstrengung)

Kompensation:

- Aktivierung, Einsatz und Erwerb geeigneter Mittel und Techniken zum Ausgleich von Funktions- und Ressourcenverlusten und Behinderungen

SOK und Selbstbestimmung

Selektion

Ich wähle aus – ich wähle das aus, was **mir** wichtig ist

Ich setze **meine eigenen** Prämissen

Optimierung

Ich wähle den Weg und die Mittel, meine ausgewählten Ziele zu erreichen - ich entscheide, **welche Ressourcen** ich dafür nutze, welche Investition von Zeit und Anstrengung **ich dafür aufbringe**

Kompensation

Ich entscheide selbst über den Einsatz und Erwerb geeigneter Mittel und Techniken zum Ausgleich von Funktions- und Ressourcenverlusten.

So kann es gelingen, ein zwar eingeschränktes, aber doch selbstbestimmtes Leben im Alter zu führen, auch bei zunehmendem Hilfe- und Pflegebedarf!

Zusammenfassung

- **Selbstbestimmtes Leben im Alter** heißt also, die individuellen Lebensumstände und Bedingungen aktiv und möglichst frühzeitig an die eigenen Möglichkeiten anzupassen. Dazu ist das **SOK-Modell** eine geeignete Strategie.
- **Mobilitätshilfen**, neue Formen der **Kommunikation** (z.B. Internet und Skype) und die Entwicklungen im Bereich **AAL** können dabei die notwendige Kompensation unterstützen.
- Für die relevanten Lebensbereiche und –bezüge im Alter sind die **Grundbedürfnisse der Selbstbestimmungstheorie** richtungsweisend. **Wohnen, Mobilität und Engagement** brauchen Rahmenbedingungen, die den Bedürfnissen nach **Kompetenz, Autonomie, sozialer Eingebundenheit und Sicherheit** Rechnung tragen, **generationsübergreifend**.
- Dies muss auch für **ältere Migranten/-innen** und für das **Altern im ländlichen Raum** gelten



Quellenverzeichnis

- Baltes, P. B. /Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: P. B. Baltes & M. M. Baltes (Hrsg.), *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences* (S. 1-34). Cambridge: University Press.
- Bubolz-Lutz, E./ Kricheldorff, C. u.a. (2010): Geragogik – Das Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer
- Deci, E. & Ryan, R. (1993): *Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik*. Zeitschrift für Pädagogik, 39, 223-238.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985): Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Freund, A. (2007). Selektion, Optimierung und Kompensation im Kontext persönlicher Ziele. Das SOK Modell. In: Brandstädter, J. & Lindenberger, U. (Hrsg.). *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne* (S. 367-388). Stuttgart: Kohlhammer.
- Kasser, T. (2004). The Need for Safety/Security. Second International Conference on Self-determination Theory, Ottawa, Canada, 2004.
- Maslow, A. H. (1943): *A Theory of Human Motivation*. In: *Psychological Review*, 1943, Vol. 50 #4, Seite 370–396
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). *Self-Regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?* *Journal of Personality*, 74, 1557-1585
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Schweppe, Cornelia (1999): Alter und Biographie. Ein Thema für die Sozialpädagogik? in: *neue praxis* 6/99, S. 575-594