

---

## Selbstbestimmung im Alter Forum Luzern 60+

Dr. Bettina Ugolini

---

Dr. Bettina Ugolini

1

---

### Selbstbestimmung Definition

- Selbstbestimmung im Alter bedeutet, dass ältere Menschen in der Lage sind, ihre Lebensentscheidungen selbst zu treffen.
  
- Dies umfasst die Wahl des Lebensstils, der Wohnsituation, der medizinischen Versorgung und sozialer Kontakte.

---

Dr. Bettina Ugolini

2

---

## Autonomieverlust mit zunehmendem Alter?

- auch alte Menschen können über sich selbst bestimmen
- aber wenn Autonomie gleichgestellt wird mit Selbständigkeit, dann geht davon im Alter möglicherweise einiges verloren
- zwei Stolpersteine:
  - wir müssen unsere Selbstbestimmung auch wahrnehmen
  - lernen Hilfe anzunehmen

---

Dr. Bettina Ugolini

3

- 
- Bedingt, dass ich weiss, was ich will!
    - Was tut mir gut?
    - Was tut mir weniger gut?
    - Was entspricht meinen eigenen ethischen Vorstellungen? Meinem Glauben?
    - Was entspricht meinen Möglichkeiten & Ressourcen?
    - Wo möchte ich mich beteiligen? Wo übergebe ich die Dinge lieber anderen?

---

Dr. Bettina Ugolini

4

- 
- Bedingt, dass ich weiß was möglich ist
    - Wo kann ich mich beteiligen?
    - Wo muss ich mich auch an die Gemeinschaft anpassen?
    - Zum eigenen Wohl und dem Wohl der anderen?

---

Dr. Bettina Ugolini

5

---

### Hilfe annehmen im Alter besonders anspruchsvoll

- Alte Menschen erleben sich selbst bereits als weniger bedeutsam für die Gesellschaft
- Hilfe annehmen macht die Fragilität und Vulnerabilität sichtbar und verstärkt das Gefühl eine Last zu werden

#### Aber Hilfe annehmen hat Vorteile für alte Menschen:

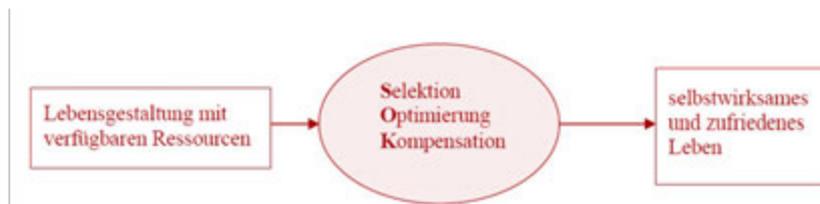
- ermöglicht, Wichtiges selbst weiterzuführen
- der alte Mensch wählt, was ihm wichtig ist, auch wenn Unwichtiges von anderen organisiert und bestimmt wird
- der alte Mensch behält für das Entscheidende die Selbstbestimmung
- er/sie fährt das Leben nach seinen/ihren Regeln weiter

---

Dr. Bettina Ugolini

6

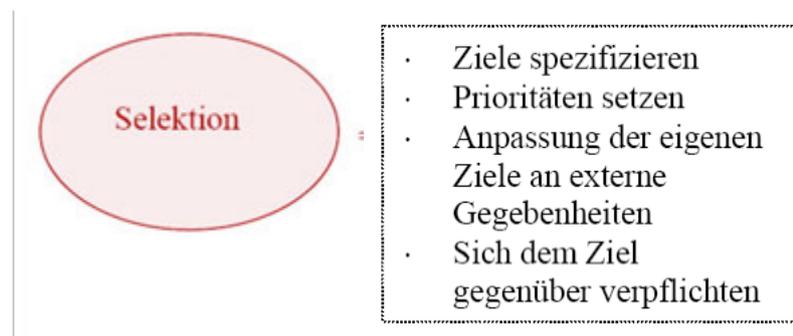
## SOK-Modell von Baltes & Baltes (1990)



Dr. Bettina Ugolini

7

## Selektion



Dr. Bettina Ugolini

(Baltes & Baltes, 1990)

8



- Aufmerksamkeit auf das Ziel fokussieren
- Den richtigen Moment für die Zielverfolgung abwarten
- Fähigkeiten neu erwerben oder vorhandene üben
- Zeit und Anstrengung investieren
- Ausdauer

Dr. Bettina Ugolini

(Baltes & Baltes, 1990)

9



1. Schritt
  - andere Fähigkeiten erlernen, ungenützte Fähigkeiten aktivieren
  - mehr Anstrengung und Energie investieren
  - Externe Unterstützung und Hilfe annehmen
  - um Rat fragen
2. Schritt
  - neue Prioritäten setzen
  - neue Ziele setzen

Dr. Bettina Ugolini

(Baltes & Baltes, 1990)

10

- 
- **Selektion:** Neudefinition der Altersrolle, Einschränkung auf weniger Aktivitätsbereiche
  - **Optimierung:** mehr (zeitliche, psychische ) Investitionen in diese ausgewählten Bereiche
  - **Kompensation:** Ersatz von Aktivitäten, die nicht mehr ausgeführt werden können, durch andere, die einem leichter fallen; Hilfe annehmen für das, was nicht mehr geht

---

Dr. Bettina Ugolini

11

---

## Selbstbestimmt leben mit Unterstützung

- Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für Unterstützung und Hilfe. Informieren Sie sich und lassen Sie sich beraten.
- Sprechen Sie auch mit Ihren Angehörigen, Freunden oder Nachbarn. Vielleicht können Sie sich gegenseitig helfen.
- Oder Sie tun sich mit älteren Menschen in Ihrer Nachbarschaft zusammen, um beispielsweise gemeinsam eine Haushaltshilfe zu beauftragen oder ein Taxi zum Einkaufen zu nehmen.

---

Dr. Bettina Ugolini

12

---

## Herausforderungen der Selbstbestimmung im Alter

- **Gesundheitliche Einschränkungen:**
  - Viele ältere Menschen haben mit chronischen Krankheiten, Behinderungen oder altersbedingten Einschränkungen zu kämpfen, die die Entscheidungsfähigkeit beeinflussen können.
- **Pflegebedürftigkeit:**
  - Abhängig von der Pflege müssen ältere Menschen oftmals Entscheidungen im Hinblick auf die Wahl des Pflegeheims oder häuslicher Pflege treffen = Selbstbestimmung

---

Dr. Bettina Ugolini

13

---

## Selbstbestimmung



- Mangelnde Selbstbestimmung im Alter kann tiefgreifende Auswirkungen auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden älterer Menschen haben

---

Dr. Bettina Ugolini

14

## Fazit

---

- Mangelnde Selbstbestimmung im Alter kann viele negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit sowie auf die Lebensqualität älterer Menschen haben.
- Es ist entscheidend, dass ältere Menschen in ihren Entscheidungen unterstützt werden, damit sie weiterhin ein selbstbestimmtes Leben führen können.
- Die Förderung der Autonomie im Alter trägt nicht nur zur Erhaltung der Lebensfreude und Gesundheit bei, sondern auch zur Wahrung des persönlichen Würdegefühls.
- Das SOK-Modell hilft die eigene Autonomie auch im Alter wahrzunehmen

---

Dr. Bettina Ugolini

15

---

**„Hilfe annehmen ist nichts anderes,  
als sich selbst zu helfen“**

Ich wünsche Ihnen ganz viel positive Erfahrungen  
Danke für Ihre Interesse



---

Dr. Bettina Ugolini

16