9.15-10.15

Kulturwandel und Lebensqualität: die Eden Alternative als wirksames Gegenmittel gegen Einsamkeit, Hilflosigkeit und Langeweile

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Ich freue mich sehr über die Einladung, heute hier vor Ihnen über die Eden Alternative sprechen zu können, mich selber hat sie auf die Spur von guter Altenpflege gebracht und ich teile gerne meine Erfahrungen mit Ihnen. Ich selber kam im Jahre 2000 damit in Berührung, und zwar in Kanada, als meine Schwägerin mir unbedingt ein Heim zeigen wollte, das etwas anders läuft und das mich sicher interessieren würde. Natürlich wusste ich damals schon, dass Tausende von Menschen im Pflegeheimen leben und dass angesichts der steigenden Lebenserwartung der Bevölkerung, zur der alle wir Anwesenden bereits gehoeren, diese Anzahl in den nächsten Jahrzehnten weiter zunehmen wird, waehrend die Zahl derer, die pflegen, abnimmt. Viele Menschen sagen mit grosser Ueberzeugung, sie würden lieber sterben, als in ein Pflegeheim zu gehen. Und genau hier hatten wir in den beiden Heimen, in denen ich als Pflegeexpertin arbeitete, schon viel unternommen, wir waren kundenorientiert und qualitätssichernd, wir hatten einen etablierten Bewohnerrat usw. Ich war sicher, dass ich nicht mehr viel dazulernen konnte. Ich wusste auch Bescheid über die Fehler von Heimen und über die Kosten für Langzeitpflege, über die geschrieben und debattiert wird. Das sind zwar wichtige Aspekte, aber dass das Hauptproblem unser fehlerhaftes System ist, indem Langzeitpflege statt findet, ein System, das sich immer noch an klinischen Vorbildern orientiert, war mir damals nicht klar und ich willigte für den Besuch des Heimes in Kanada ein. Ich erzähle gleich anschliessend, was ich dort sah, möchte aber mit einer kleinen Geschichte illustrieren, wie sehr ich meine Annahmen ändern musste, das war für meine Selbstgewissheit eine Herausforderung:

Geschichte vom Umdenken: hier vorgelesen

Nun, ich willigte ein in den Besuch des Heimes und sah Folgendes:

Bilder aus Kanada: Bewohner bei der Gartenarbeit, Kinder und Bewohner im Gang etc.

Mehr noch, ich spürte, hier war etwas anders, es war so normal, so warm, so chaotisch hier.

Ich erfuhr dann, dass die Eden Alternative in den frühen neunziger Jahren von Dr. William Thomas und Judy Meyers Thomas in Upstate New York, USA entwickelt worden war. W. Thomas hatte damals als Arzt von einer Notfallstation in die Position des Heimarztes gewechselt, weil er dachte, hier haette er weniger stressige Arbeit und geregelte Zeiten. Er tat die Arbeit gerne und behandelte alle alten Menschen im Heim gewissenhaft. Nach einigen Monaten hatte er alle Blutdruecke, alle Blutzuckerwerte und Gelenksschmerzen im Griff. Zwar beschlich ihn oft ein ungutes Gefuehl, wenn er ins Heim kam. Im Gegensatz zur Notfallstation schien hier seine Medizin nicht so viel zu

bewirken. Auf der Notfallstation hatten die Leute ueberlebt, sie waren sozu sagen gerettet. Hier im Heim sassen sie nach Wochen und Monaten immer noch gleich unbeteiligt, im Gang aufgereiht in ihren Rollstuehlen. Eigenartig. Bis eines Tages Thomas die Augen aufgingen, als eine alte Dame ihn rief, weil sie einen Ausschlag um Unterarm hatte. Thomas ging zu ihr und stellte fest, dass es eine Art Allergie war und dass mit ein wenig Cortisonsalbe alles wieder gut werde. Doch die Dame liess ihn nicht gehen, sie hielt seine Hand fest und schaute ihm tief in die Augen und sagte: Dr. Thomas, ich bin einsam. Thomas sagt von sich über diesen Moment: ich kam mir vor wie ein ziemlicher Dummkopf, hier kam ich mit meiner Salbe und diese Dame starb fast vor Einsamkeit. Das gab mir zu denken, bis heute. Er thematisierte dies sofort mit seinem Team und schnell war auch klar, dass neben Einsamkeit auch Hiflosigkeit und Langeweile ein grosses Problem für die Bewohner darstellten.

Thomas erzählt von sich, dass er an einem Abend in dieser Zeit seinen Kindern eine Geschichte vorlas, die wie folgt lautete:

Khalid der Gute, Khalid der edle Retter, Geschichte wird hier vorgelesen:

Thomas war sich schlagartig klar, dass Khalid nicht nur in dieser Kindergeschichte existerte, sondern dass er ihm begegnete, wenn er selber in den Spiegel sah. Diese Offenheit und Selbstkritik bewunderte ich sehr, war ich doch selber eher nicht so, wenn ich ganz ehrlich war.

Dies war auch die Geburtsstunde der Eden Alternative. Eden, weil Thomas nicht in den med. Büchern, sondern in der Schöpfungsgeschichte fündig geworden war, wie die Welt aussehen sollte. Er stellte fest, dass die ersten Menschen in einen Garten hineingestellt worden waren, nicht in ein Pflegeheim. Er erzählt die Geschichte dann so: als Adam zu Gott sagte, ich bin einsam, da erschuf er das Pflegeheim und eine Anzahl Pflegende und Therapeuten, die einen Plan aufstellten gegen seine Einsamkeit. Nun so war es ja nicht. Eden steht also für Vielfalt, Alternative steht dafür, dass wir wirklich etwas anderes brauchen. Und die Welt für alte, pflegebedürftige Menschen wird ja sehr klein, das wissen wir alle, deshalb müssen wir diese Welt gut, neu und vielfältig gestalten und sicherlich nicht Abläufe optimieren.

Sie ist inzwischen das am schnellsten wachsende Modell für Pflegeheimreformen geworden und in den USA ein Begriff. Ich bin seit 2000 die Vertreterin dafuer in Europa. In der Schweiz ist man nicht sehr offen fuer Neues und ich war sehr erfreut ueber die Bemerkung einer bekannten Persoenlichkeit: die Eden Alternative ist zumindest dem Begriff nach bekannt und man kann sie nicht mehr ignorieren. Das ist sehr erfreulich.

Nun, die Grundannahme der Eden Alternative besagt, dass Einsamkeit, Hilflosigkeit und Langeweile für den Großteil der Leiden der älteren Menschen verantwortlich sind. Diese "Qualen" sind keine körperlichen, sondern geistige/seelische Leiderfahrungen. Aber trotzdem führen sie zu Krankheit und höherer Sterblichkeit und sind durch keine bekannte Behandlungsmethode zu heilen.

Diese drei Leiden werden wie folgt definiert:

Folien: Einsamkeit/Hiflosigkeit und Langeweile

In traditionellen Pflegeheimen reagieren wir darauf, indem wir Medikamente verabreichen, statt die Fürsorge zu verbessern. Fürsorge ist ein ganzheitlicher Prozess und unterstützt einen Menschen in seinem Wachstum, beim Lernen und beim Erfahren und Weitergeben von jenen Dingen, die man als erfuelltes Leben bezeichnet. Behandlung hingegen kann Wachstum und Erfüllung ersticken, wenn sie das Leben reglementiert und kontrolliert.

In Eden-Heimen steht die Fürsorge an erster Stelle, indem ein menschenwürdiges Wohnumfeld geschaffen wird, das sich an der Natur inspiriert und so eine vielfältige und belebende Umgebung für Alle, Bewohner wie Mitarbeiter, bildet. Dazu gehoeren Kinder, Tiere, Pflanzen, sinnvolle Taetigkeiten usw.

Für Probleme in Pflegeheimen wird viel zu oft das Personal verantwortlich gemacht, man spricht ueber zu wenig zu wenig ausgebildetes Personal, während das eigentliche Problem die Institution an sich ist. Die meisten Pflegeheime folgen dem so genannten medizinischen Modell: Das Leben kreist um die Behandlung von Krankheit, um die Verabreichung von Therapien. Darunter leidet die Lebensqualität, was wiederum Leiden entstehen lässt, das ursächlich mit der Institutionalisierung zusammenhängt. Immer noch werden Heime nach dem Vorbild von Krankenhaeusern gebaut. Ich moechte Ihnen meine Ausfuehrungen hier an einem Diagramm erlaeutern.

Verletzlichkeitsdiagramm wird hier erklärt:

Seit Jahren wird versucht, dieses Modell zu optimieren, während es in Wirklichkeit darum gehen müsste, es zu transformieren – wie es in der Eden Alternative getan wird.

10.15 bis 10.30 Video Eden Alternative:

10.30-10.45 Diskussion und erste Fragen

Pause 10.45-11.15

11-15 - 12.00 Erfahrungen und Ergebnisse der praktischen Umsetzung der EA in Europa

Fotos aus Zollikon: Bewohner und Lebensqualität durch Fitnessraum, Teilnahme an internen Fortbildungen etc.

Die meisten Menschen haben darum auch von den Tieren, Pflanzen und Kindern gehört, die die Eden-Heime bevölkern. Sie sind wichtige Werkzeuge, um ein reiches Wohn- und Lebensumfeld zu schaffen. Pflegeheime, die eine Katze oder ein paar Vögel anschaffen, einen Therapiegarten bauen und dann sagen "Wir sind wie die Eden-Heime", erkennen aber nicht den wahren Nutzen eines Systemwechsels. Es gehoert ziemlich viel mehr dazu, das haben wir in Zollikon schnell gemerkt.

Der Schlüssel zu Eden liegt in der Entwicklung von Beziehungen innerhalb der Gemeinschaft in Pflegeheimen. Die Gegenmittel zu den "Qualen" Einsamkeit, Hilflosigkeit und Langeweile – naemlich Gesellschaft, ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen von Fürsorge, Vielfalt und Spontaneität im Alltag – können sich nur in nährenden Beziehungen entfalten. Ein weiterer Schlüssel liegt im System der "Nachbarschaftsteams", als kleinen, ueberschaubaren Wohneinheiten, in denen Bewohner und Betreuer mehr Entscheidungen als bisher über ihren Alltag faellen koennen.

Es gibt 10 Prinzipien der Eden Alternative, welche die Philosophie in die Praxis "herunterbrechen" helfen und welche in den Schulungen, die wir anbieten, im Detail besprochen werden.

Prinzipien Eden Alternative: ein Prinzip wird hier exemplarisch besprochen.

Und genau hier beginnt die Umsetzung, die ich am Beispiel meiner Erfahrung illustrieren möchte:

Zuerst hörte die Heimleitung von mir über die EA, die Bedeutung der drei Qualen und was man dagegen tun kann. Und genau hier entscheidet sich immer, ob die EA umgesetzt wird oder nicht. Diese Selbsteinsicht, diese Demut, zuzugeben, dass diese Leerzustände auch bei uns vorkommen, auch wenn wir noch so gut zu sein scheinen, ist der Schlüssel. Meine Vorgesetzte sagte: ja, das müssen wir tun und informierte an einer der nächsten Kadersitzungen alle Bereichsleitungen und diese zeigten die gleiche Reaktion. Dann wurde ich beauftragt, die Leiter zu schulen und erste Umsetzungen in die Praxis zu thematisieren mit ihnen. Dann entschied die Leitung, dass alle MA geschult werden müssen und dass ab sofort jeden Tag das Thema, wie wir Einsamkeit, Hilflosigkeit und Langeweile bekämpfen können, an erster Stelle steht. Eden Geschichten wurden aufgeschrieben, erzählt, in Fotos und Videofilmen festgehalten und erste ERfolge waren schnell sichtbar.

Der zweite Schritt war dann schon schwieriger. Die Bewohner emanzipierten sich zusehends und sagten ihre Meinung. Das als Fortschritt zu sehen, war nicht so einfach. In diesem Stadium musste sehr viel über Grundwerte, Umgangsformen, Auffassungen diskutiert werden. In dieser Phase gingen auch einige Mitarbeiterinnen weg.

Dann, so nach 2 Jahren, stellten wir fest, dass der Kulturwandel Fuss gefasst hatte und er nicht mehr wgzudenken ist. Hier einige Fotos und Geschichten aus dieser Zeit.

Wir haben seit 2000 zwei Kongresse über unsere Erfahrungen veranstaltet, ein Buch veröffentlicht und werden von Besuchern fast überrannt. Die Presse hat sich auch schon unserer angenommen, nicht immer nur gut, so wurden auch Aeusserungen wie Sekte, etc. laut.

Wir unterrichten aber mittlerweile überall dort, wo wir eingeladen werden und halten uns an folgende Feststellungen. Auch wenn wir unseren Weg gemacht haten, so folgt doch jedes andere Heim seinem eigenen, einzigartigen, sich ständig weiterentwickelnden

Weg, weil es in jedem Heim wieder andere Bewohner, Mitarbeiter gibt. Und lange bevor Tiere, Pflanzen und Kinder in den Raeumen aufgetaucht sind, wurde die Basis von einem weitsichtigen, visionaerem Mangement gelegt: Ausbildung, Schulung, Nachdenken ueber die Grundwerte des Heimes, Teamgeist, Empowerment und vor allem die kritische Aufgabe, "warme" Werte wie Vertrauen, Respekt, Optimismus und gegenseitige Fürsorge zu fördern und taglich aufs Neue zu leben.

Studien von Eden-Heimen in den USA zeigen eine signifikante Abnahme vieler kritischer Dinge, die sonst in Heimen festgestellt werden z. B. bei Depressionen, Reizbarkeit, Medikamentengebrauch, Dekubitus, Abhängigkeit und sogar Sterblichkeit. Verglichen mit traditionellen Heimen nehmen auch die Fluktuation beim Personal und die Anzahl der Reklamationen dramatisch ab. Auch unsere eigene kleine Begleitevaluation in Zollikon zeigt ein paar viel versprechende Trends.

Das alles erfordert einige Anstrengungen und Investitionen, aber die Hauptinvestition ist die innere Haltung. Auch ohne grosse strukturelle Veränderungen kann ein Pflegeheim von einer sterilen Institution in ein lebendiges, lebensbejahendes Zuhause für ältere Menschen verwandelt werden, wenn die Fuehrung diesen Kulturwandel in Angriff nimmt, welcher aus folgenden Hauptelementen besteht:

Folie Kulturwandel und dessen Elemente:

Menschen in Heimen sind unsere Eltern und Großeltern und stehen für unsere eigene Zukunft. Sie und wir selber verdienen nichts weniger als eine gute Lebensqualitaet, auch wenn sie, und wir dereinst koerperlich oder geistig eingeschraenkt sind. Nun fragen uns viele Leute, was eigentlich das Resultat dieses Kulturwandels ist: Personaleinsparungen, Kosteneinsparungen oder was immer? Nein, es ist die Verbesserung von Lebensqualität, auch im hohen Alter und wenn man pflegebedürftig ist, muss dies ein Anrecht sein:

Nun kurz ein Ueberblick, was Lebensqualitaet ist:

Folie Pyramide R. Kane: Elemente der Lebensqualität (vereinfachtes Modell)

Wenn wir nun wichtige Elemente von Lebensqualitaet ausklammern, wie wir das in herkoemmlichen Pflegeheimen tun, dann sinkt die Lebensqualitaet erheblich und fuehrt zu dem trostlosen Bild, das wir alle kennen:

Wenn wir Beziehungen wegnehmen> Einsamkeit

Wenn wir bedeutungsvolle Taetigkeiten wegnehmen < Hiflosigkeit

Wenn wir Genuss, Spass, Vergnuegen wegnehmen< Langeweile

Die Eden Alternative ist aus der Praxis entstanden, als Dr. Thomas erstaunt war, dass er der Bewohnerin mit der Einsamkeit nicht sofort helfen konnte, unde als er sich in seinem Herzen davon beruehren liess und weiter nachdachte. Dieses Konzept wurde

dann erprobt und in Schulungsunterlagen umgesetzt und findet in dem Modell der Pyramide der Lebensqualitaet so quasi seine theoretische Untermauerung und Logik.

EA in den USA, Kanada, Australien und Japan und Europa.

Zuerst also zur Verbreitung: in den USA und Kanada gibt es ca 500 Heime, die sich der Idee verschrieben haben, viele mit ganz unterschiedlichem Niveau und Fortschritt. Es gibt ganze Staaten, wo die Gesundheitsbehörden Eden als Gesamtziel der Heimentwicklung aufgenommen haben. Ende Okotber gibt es den 2. internationalen Kongress in Tacoma, Washington. In Australien hat sich eine selbständige Org. gebildet, welche auf Heimverbandsebene Eden in Oz, wie es genannt wird, weiter verbreiten und schulen. In Europa ist das ganze noch ganz jung: seit wir im Jahre 2000 begonnen haben mit der Umsetzung haben uns immerhin in der Schweiz bereits 7 Heime, in Oesterreich 5 und in Deutschland ein Heim nachgemacht. Dh. es sind vor allem Heime, die sich ohnehin schon früher Gedanken darüber gemacht haben, wie sie Dinge besser machen könnten. Mit der EA haben sie eine philosophische Klammer gefunden, an der sie viele ihrer Aktivitäten festmachen können. Das Interesse ist gross und laufend wachsend. Im Sommer war ich in Japan auf einer Vortragstour an 5 verschiedenen Kongressen und das Interesse war gross, dringend und sehr wohlwollend. Ich selber bearbeite auch noch Anfragen aus England und Irland und arbeite z.T. auch von dort aus. Wir haben übrigens Eden nicht als exklusiv abonniert, sondern arbeiten gerne und gut mit anderen Kulturwandelbewegungen zusammen wie Action pact, skandinavischen Modellen usw. Wir haben auch einen Beitrag geschrieben über unsere Erfahrungen im J of social work und LTC.

Und nun komme ich zurück auf die Rolle der ausgebildeten Pflegepersonen, die mir mit dieser Berufsherkunft und als stolze Berufsfrau sehr am Herzen liegt:

Das Modell LQ zeigt auch gut auf, wo die Hauptaufgabe der dipl. Pflegeperson liegt, naemlich in der Aufrechterhaltung der funktionellen Kompetenz, auch Gesundheit genannt. Gesundheit als Basis fuer Lebensqualitaet und nicht als Dominanz oder Beherrscher des Lebens und des Alltags der Heimbewohner. Beispiele: Mangelernaehrung, Uebermedikation Sturzgefaehrdung, Hoergeraete etc. Das wird heute nicht systematisch gemacht.

Die Begleitung beim Leben (s. Diagramm) wird den bisherigen PA oder Pflegehelfern ueberlassen, welche von uns in einem Pilotprojekt in den anderen Dimensionen der LQ ausgebildet werden und von den dipl. Pflegepersonen beraten und unterstuetzt werden, allerdings nur in der Dimension funktionelle Kompetenz. Ihr Name wechselt denn auch von Pflegehilfe zu Lebensassistentin oder Lebensassistent. Eine attraktive Berufslaufbahn und Aufwertung aller Berufsgruppen.

Wir haben alle unsere bisherigen Erfahrungen mit der Eden Alternative in unserem Buch: Uebermorgen – wenn wir als sind,niedergelegt und ich habe ein paar Expl. mitgenommen, falls Sie Interesse haben.

Folie Buchcover mit Angaben und website

Gerne moechte ich jetzt zur Diskussion ueberleiten. Ich stehe auch nach der Veranstaltung noch einige Zeit fuer Gesprache zur Verfuegung. Ich hoffe sehr, Ihnen einige Gedankenanstoesse gegeben zu haben und freue mich, wenn ich die eine oder andere Nachahmerin finden kann.

.