

"Lustvoll leben auch mit 80Plus!": Das war die 18. Fachtagung Palliative Geriatrie Berlin

Was erwarten alte, vielleicht demente Menschen noch von ihrem Leben? Was macht ihnen Freude und was macht Angst? Gibt es noch Wünsche, Sehnsüchte – worauf hoffen sie? Was können wir entsprechend in der häufig schwierigen Versorgungswelt bieten und wie können Betreuung, Pflege und Medizin dazu beigetragen, individuell empfundene Lebensqualität zu erhalten?

Um diese Fragen drehte sich alles auf der 18. Fachtagung Palliative Geriatrie, die am 6. Oktober 2023 unter dem Motto „Lustvoll leben auch mit 80 Plus! Was Lebensqualität alter Menschen ausmacht“ in der Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung in Berlin stattfand. Neben den 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus allen Teilen Deutschlands, Österreichs, der Schweiz und Luxemburg verfolgten auch 30 Interessierte online die Vorträge, die Talkrunde oder hatten sich zur Online-Themensession „Wissenschaft“ angemeldet. Nach der Einführung zu einem „Thema, das alle angeht“ durch den Hausherrn Dr. Joachim Klose von der Konrad-Adenauer-Stiftung und Tagungsleiter Dirk Müller begrüßte **Marina Kojer**, Wien, die Tagungsgäste. In ihrer Videobotschaft betonte die **Ehrenvorsitzende der Fachgesellschaft Palliative Geriatrie (FGPG)**, dass es bei der Palliativen Geriatrie vor allem um eine Haltung gehe. Die Haltung, mit der jüngere, fittere, gesündere Menschen den Alten begegnen und die unverzichtbar ist und Voraussetzung für die Lebensqualität alter und dementer Menschen.

"Gut Altern kostet Mühe"

Mit Spannung erwartet wurde dann der Einführungsvortrag durch Otfried Höffe. Der Philosoph und emeritierte Professor der Universität Tübingen erlangte insbesondere mit seinen Arbeiten zur Ethik, Kant oder Aristoteles Bekanntheit und ist Autor zahlreicher Bücher, so „Die hohe Kunst des Alterns“. Höffe stellte die Frage in den Raum, was die Fähigkeit, glücklich zu altern ausmache und wie das gelingen könne. Sein Fazit: Gut zu altern ist eine hohe Kunst, die man sich schwer erarbeiten und sie lernen müsse wie eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument. „Menschen haben einen Bewegungsapparat, haben Geist und Seele – nichts davon darf vernachlässigt werden“, so Höffe. Sein Rezept für ein gutes Altern bringt der 80-Jährige auf den Punkt: Es seien die vier "L's" – Laufen, Lernen, Lieben und Lachen, zu verstehen als das geistige, emotionale, soziale und körperliche Kapital eines Menschen. Vier wichtige Dimensionen, die es rechtzeitig auszubauen und zu pflegen gelte – quasi als „Pflicht gegen sich selbst“, eine „Individaethik“, wie Höffe es nennt. Doch auch die Gesellschaft sei verpflichtet – so wie auch Kindern gegenüber – alten Menschen z. B. das Recht auf liebevolle Zuwendung zu garantieren und sie nicht unnötig wie Kinder zu behandeln. Zusammenführen statt separieren und abzuschieben in „Reservate für Senioren“, darum müsse es in Zukunft gehen.

Let`s talk about ...

Ganz praktisch wurde es in der anschließenden **Talkrunde „Gesund und selbstbestimmt den Alltag meistern. Was braucht der (alte) Mensch zum Glücklichein?“**. Moderiert von **Joachim Klose**, plauderten **Otfried Höffe**, die klassische Sängerin **Christine Klonis**, Theaterpädagogin **Christine Vogt** vom Demenztheater "Die Papillons" sowie **Renee Abdul-Ella** vom Verein Al-Dar zum Thema.

Sehr alt zu sein bedeute, sich täglich zu motivieren, denn der Alltag werde in jeder Hinsicht schwieriger, führt Klonis aus. „Zu sagen, es wäre leicht, stimmt nicht. Je älter man wird, umso mehr muss man lernen, anzunehmen und zu akzeptieren. Dass der Körper nicht mehr mitmacht, dass Dinge nicht mehr gehen wie früher. Wichtig ist es da, bei sich zu bleiben und natürlich hilft das Gefühl, noch gebraucht zu werden“, so die 90-Jährige, die allein in ihrer Wohnung lebt und noch Gesangsstunden gibt.

Für Eva Vogt, die in der Kunst Menschen mit und ohne Demenz zusammenführt, hat der Spruch „wenn ein alter Mensch stirbt, brennt eine ganze Bibliothek“ eine tiefe Wahrheit. Darum arbeiten in ihrem Theaterprojekt „Die Papillons“ Menschen zwischen 70 und 100 Jahre, zumeist an Demenz erkrankt, mit Kindern zusammen. Eine für beide Seiten bereichernde Allianz.

Renee Abdul-Ella schließlich kam als Palästinenserin vor 30 Jahren nach Berlin und beschreibt die Schwierigkeiten, fern der Heimat alt zu werden. Über das Heimweh hat der 78-Jährigen die Arbeit und ihr gesellschaftliches Engagement als Gründerin der Selbsthilfegruppe für arabische Frauen geholfen, die sie als „Ersatz für die verlorene Heimat“ bezeichnet.

Berühren und verstehen

Was **Lebensqualität für Menschen mit Demenz** ausmache und wie diese gelingen könne, darüber sprach Andrea von der Heydt von der Alzheimergesellschaft Berlin e.V.

Ihre These: Empathie als Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden, ist Voraussetzung zu deren Wohlbefinden. Es gehe ja vor allem darum, den Betroffenen Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. „Wir müssen versuchen sie zu verstehen, das Milieu entsprechend gestalten, die Bewegung der Menschen fördern und entsprechende Kommunikationstechniken wie Validation anzuwenden“.

Auf großes Interesse stieß bei den Teilnehmenden der **Vortrag „Nur einmal streicheln bitte!“**

Warum Berührungen und Sexualität für alte Menschen so wichtig sind“ der Kölner Sexualassistentin **Stephanie Klee**.

„Es ist immer noch nicht in vielen Pflegeheimen angekommen, dass alte Menschen ein Bedürfnis nach Nähe, Berührung aber auch explizierter Sexualität haben. Das anzuerkennen und darauf zu reagieren, ist leider noch ein großes Tabu“, so Klees Resümee. Dabei gehöre gerade das unabdingbar zur Lebensqualität für alte Menschen oder auch Menschen mit Demenz. „Erotik und Lebensfreude haben unmittelbar miteinander zu tun. Das Recht auf Sexualität ist ein Grundrecht und Bestandteil der Menschenwürde, und sexuelles Wohlergehen gehört unverzichtbar zum Wohlergehen alter und dementer Menschen“, ist Klee überzeugt.

So vermittele Körperlichkeit und Sexualität das Gefühl „Du bist ok, ich bin ok“ – gerade für Menschen mit Demenz eine wichtige Botschaft. Ihr Appell an alle, die mit hochbetagten und/oder dementen Menschen in Pflege oder Betreuung zu tun haben: „Schaffen Sie Rahmenbedingungen, die dieses Recht anerkennen. Beispielsweise einen intimen Rückzugsbereich, und gehen Sie offen mit dem Thema um! Sex ist keine Therapie, erhöht aber die Lebensqualität.“

Zuviel ist selten gut

Auf das wichtige Thema **„Futility“ – Übertherapie. Am Ziel vorbei behandelt und was dagegen getan werden sollte“** ging **Sebastian Schiel**, Direktor des Zentrums für Palliativmedizin am Klinikum Fulda, ein.

„Futility“, englisch für Sinnlosigkeit, sei nicht nur das zentrale medizinische und ökonomische Problem im Gesundheitssystem. Vielmehr ist eine quantitative Übertherapie objektiv physiologisch nutzlos und eine qualitative Übertherapie subjektiv für den Patienten nicht sinnvoll.

Als Ursachen für Übertherapie machte Schiel u. a. das Vermeiden schwieriger Kommunikation („positive Nachrichten sind leichter als negative“), Konfliktvermeidung (man will Patienten und Angehörige nicht enttäuschen) oder das Vermeiden von Entscheidungen („Wir haben doch schon so viel getan, wir können doch nicht aufhören“) aus. Und er stellte unmissverständlich klar: „Übertherapie ist kein Kavaliersdelikt“, denn sie missachte Grundprinzipien der Bioethik, vermehre das Leiden der Patienten, verlängere ihr Sterben und habe schwerwiegende Folgen für Angehörige und das Behandlungsteam.

Die „**Therapiezieländerungen in der Palliativen Geriatrie**“ und damit das **6. FGPG-Grundsatzpapier** stellte **Roland Kunz, stellvertretender Vorsitzender FGPG**. Und unter dem Titel „Da, wo du bist, werde ich sein“, erklärte **Hedwig Neu vom Autorisierten Zentrum für Validation der Diakonissen Speyer**, wie diese Kommunikationsmethode zur Lebensqualität dementiell Erkrankter beitragen kann.

Wir sehen uns am 11. Oktober 2024!

In den anschließenden Themensessions hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann Gelegenheit, sich in die jeweils gewählten Thematiken zu vertiefen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wie immer ein gelungener Abschluss der Tagung war das „Get Together“ am Abend mit musikalischen Einlagen der Chansonette Tina Chevall, die treuen Tagungsgästen durch ihre expressiven und kurzweiligen Auftritte gut bekannt ist.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle, die zum Gelingen dieser Tagung beigetragen haben – ob vor oder hinter den Kulissen! Die vielen positiven Rückmeldungen zum Forum oder den Themen-Sessions haben uns gezeigt, dass wir mit dem Thema „Lebensqualität“ und den Referentinnen und Referenten wieder einen Nerv getroffen haben.

Und weil nach der Tagung ja vor der Tagung ist, hier auch gleich der Hinweis auf die 19. Fachtagung Palliative Geriatrie Berlin am 11. Oktober 2024 unter dem Motto: „Aktiv gegen Einsamkeit im Alter und im Sterben. Mehr Lebensqualität und Autonomie durch palliativgeriatriische Sorge für hochbetagte und demente Menschen.“

Claudia Pfister