



Agenda



- ▶ Einführung (Situation am Lebensende)
- ▶ Rolle von Einsamkeit in der letzten Lebensphase
- ▶ Einsamkeit und Würdeverlust als Risikofaktor für Todeswünsche
- Strategien zur Unterstützung
- ▶ Einschätzung der Einsamkeit bei älteren Menschen
- Schlussfolgerungen und Ausblick



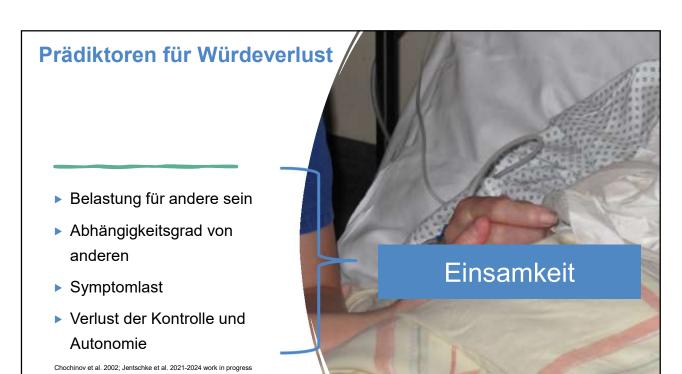
Situation am Lebensende

- Meist hohes Alter
- ▶ Überwiegend in Institutionen
- ▶ Komplexe Krankheitsverläufe
- Pflegebedürftigkeit

















"Ich frage mich, warum ich mir noch Gedanken machen soll, wie es nach der Entlassung weitergeht?

Eigentlich lohnt das Leben doch gar nicht mehr..."

Einführung - Definition



Eir	nsamkeit	Alleinsein
ode	bjektives Gefühl der Isolation er das Fehlen bedeutungsvoller zialer Verbindungen.	Beschreibt den objektiven Zustand, physisch von anderen getrennt zu sein.
soz	tsteht, wenn die persönlichen zialen Bedürfnisse nicht erfüllt rden, unabhängig davon, wie le Menschen um einen herum d.	Es muss jedoch nicht zwangsläufig negativ empfunden werden, da viele Menschen auch das Alleinsein genießen und es als positiv empfinden können.

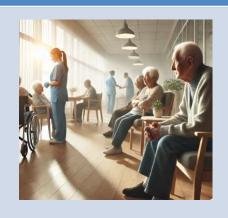
WHO 2015 World report on aging and health

Einführung - Definition



Einsamkeit

Einsamkeit wird als wesentlicher Risikofaktor für die psychische und physische Gesundheit älterer Menschen betrachtet.



WHO 2015 World report on aging and health

Foto: in Anlehnung an KI

Rolle der Einsamkeit in der letzten Lebensphase



WHO 2015 World report on aging and health

Rolle der Einsamkeit in der letzten Lebensphase Uniklinikum Würzburg





Psychosoziale Dimension

Einsamkeit und Depression



Kulturelle und soziale Faktoren

Medizinische Perspektive

Rolle der Einsamkeit in der letzten Lebensphase





Psychosoziale Dimension





Einsamkeit als tiefgreifendes Gefühl von Isolation (trotz sozialer Kontakte).

Betroffene fühlen sich getrennt und nicht zugehörig.

Warum?

Einsamkeit und Depression Teufelskreis von Einsamkeit, Depression und Lebensunzufriedenheit Einsamkeit und Depression Lebensunzufriedenheit Wärzburg Würzburg Lebensunzufriedenheit Warum?



Rolle der Einsamkeit in der letzten Lebensphase Würzburg





Medizinische Perspektive

WHO schätzt, dass mehr als jeder 4. ältere Mensch von sozialer Isolation betroffen ist.

Einsamkeit und Isolation haben erhebliche Auswirkungen auf die physische und mentale Gesundheit.

WHO 2015 World report on aging and health

Exkurs "total pain"

Uniklinikum Würzburg

- Beeinträchtigungen von Autonomie, Selbstbestimmung und Würde durch terminale Erkrankungen
- zunehmende Symptomlast und Kraftverlust, Hospitalisierung und Institutionalisierung
- Schuld, Scham & Trauer

physisch

Multimorbidität und chron. Erkrankung

sozial

Verlust von Bezugspersonen

psychisch

Einschränkung von Kommunikation

spirituell

Verlust an Sinn (sinnvoller Beschäftigung)

Seiler A. et al (2024): "Einsamkeit am Lebensende"

Heimerl, K. (2022): "Schmerz und Leid haben viele Gesichter - Total Pain in der Palliativen Geriatrie"

Gibt es einen Zusammenhang von Einsamkeit und Todeswunsch?



Einsamkeit als Risikofaktor für Todeswünschen





Einsamkeit und ihre Auswirkungen in der letzten Lebensphase

Einsamkeit (Verlust soz. Kontakte z.B. Tod von Angehörigen)

Soziale Isolation (verstärkte Depressivität, Hoffnungslosigkeit, Angst)

Psychische Folgen (niedriger Selbstwert, Suizidgedanken/ Todeswünsche)

Todeswunsch





- ▶ Das häufigste Motiv für die Ausbildung eines Todeswunsches sind schwere Erkrankungen und Einsamkeit
- ▶ D.h. es entsteht ein Todes- bzw. Sterbewunsch als Ausdruck einer Leidensreaktion im Kontext eines lebensbedrohlichen Zustands



Der Leidensdruck der Betroffenen ist hoch

Schöne-Seifert 2020. Der Wunsch zu sterben. In B. Schöne-Seifert, Beim Sterben helfen-dürfen wir das? (S.35-50), J.B. Metzler.https://doi.org/10.1007/978-3-476-05654-2_3 Jox R.J. (2019). Sterbewünsche alter Menschen in Pflegeheimen. Palliative Geriatrie 3/2019.



Not und Einsamkeit erhöhen den Sterbewunsch!



Holt-Lunstad et al. (2015): Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review - PubMed (nih.gov)

Unterstützungsmöglichkeiten

Einschätzung der Einsamkeit im Alter



- 1) Offene Fragen und aktives Zuhören
- 2) Verhaltensänderungen
- 3) Einsatz von Skalen
- 4) Einbeziehen von Angehörigen



Einschätzung der Einsamkeit im Alter





Wie fühlen Sie sich im Moment, was Ihre sozialen Kontakte angeht?

Fühlen Sie sich manchmal allein oder isoliert?

Gibt es jemanden, den Sie häufiger sehen oder mit dem Sie sprechen möchten?



Einschätzung der Einsamkeit im Alter



2) Verhaltensänderungen und indirekte Hinweise wie Rückzug oder Traurigkeit sind wichtige Beobachtungen

Rückzug von sozialen Aktivitäten

Verstärkte depressive Symptome

Körperliche Symptome ohne klare Ursache

Indirekte Hinweise beachten

"Niemand versteht, wie ich mich fühle"

"Ich habe niemanden, mit dem ich reden kann"

Einschätzung der Einsamkeit im Alter



3) Der Einsatz von Skalen wie der UCLA Loneliness Scale ergänzt die subjektive Einschätzung

Erfassung der emotionalen und sozialen Einsamkeit:

- → UCLA loneliness scale (University of California, Los Angeles: Daniel Rusell et al.)
- > 20 Items
- 5-stufige Skala
 - "Ich fühle mich wohl mit den Menschen um mich herum."
 - "Ich habe genug Gesellschaft."
 - "Ich fühle mich allein."
 - "Ich habe einen Freundeskreis."

Seiler A. et al (2024): "Einsamkeit am Lebensende"

Einschätzung der Einsamkeit im Alter



4) Das Einbeziehen von Angehörigen und das Anbieten praktischer Unterstützung kann helfen, soziale Isolation zu verringern.

Angehörige oder Pflegekräfte können Einsamkeit früh erkennen

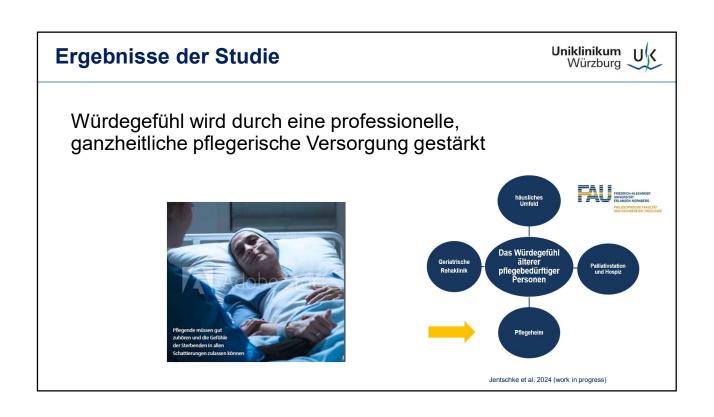
Können wir Ihnen helfen, mit Ihren Lieben in Kontakt zu bleiben?

Fragen wie "Wie erleben Sie den Kontakt zwischen Ihrem Angehörigen und anderen Personen?" können dabei helfen.

Unterstützung

Erkenntnisse aus der Würdeforschung

Uniklinikum **Forschungsfrage** Würzburg FRIEDRICH-ALEXANDER UNIVERSITÄT ERLANGEN-NÜRNBERG ▶ Wie nehmen ältere Personen, die gepflegt werden, ihr persönliches Würdegefühl wahr? Das Würdegefühl älterer pflegebedürftiger Personen Geriatrische Rehaklinik Welche Faktoren haben einen Einfluss auf das persönliche Würdegefühl der Personen, die gepflegt werden? Pflegeheim Jentschke et al. 2024 work in progress



Ergebnisse der Studie



Würdegefühl wird durch eine professionelle, ganzheitliche pflegerische Versorgung gestärkt

Würdegefühl basiert auf (psycho-)sozialer Unterstützung und sozialer Teilhabe





Jentschke et al. 2024 (work in progress)

Ergebnisse der Studie



Würdegefühl wird durch eine professionelle, ganzheitliche pflegerische Versorgung gestärkt

Würdegefühl basiert auf (psycho-)sozialer Unterstützung und sozialer Teilhabe

Privatsphäre fungiert als Promisse für ein Würdeerleben





Jentschke et al. 2024 (work in progress)

Ergebnisse der Studie



Würdegefühl wird durch eine professionelle, ganzheitliche pflegerische Versorgung gestärkt

Würdegefühl basiert auf (psycho-)sozialer Unterstützung und sozialer Teilhabe

Privatsphäre fungiert als Promisse für ein Würdeerleben

Würdegefühl verlangt echten Respekt

Würdegefühl benötigt ein Bewusstsein für Heterogenität



Jentschke et al. 2024 (work in progress)

Die Grundfrage: Haltung



"Was sollte ich über Sie als Person wissen, um Ihnen die bestmögliche Versorgung zu ermöglichen?"

(Patient Dignity Question)

Meier, E.A., et al., Conversations Regarding Personhood: Use of the Patient Dignity Question in an Outpatient Psycho-Oncology Clinic. J Palliat Med, 2019. 22(12): p. 1574-1577.





Würdeforschung



Harvey M. Chochinov
Direktor der Manitoba
Palliative Care Research Unit

Ausgangsfragen der Würdeforschung Chochinovs

- Wie können wir Patienten psychologisch stützen?
- Wie können wir Patienten am Lebensende stärken?
- Wie können wir ihre Ressourcen mobilisieren und ihre Resilienz und Würde stärken?

"Würdezentrierte Therapie" – was ist das?



- "spezielle individualisierte Kurzzeit-Psychotherapie" am Lebensende
- Modell basiert auf empirischer Forschung zum Thema "Würde" (seit 2005)

Ziel

psychosoziale und existenzielle Not / Einsamkeit lindern und das Würdeempfinden stärken!

(Chochinov et al. 2011)

Würdezentrierte Therapie



- ▶ engl. Dignity Therapy ist eine Art Biographie-Arbeit
- Drei Faktoren sind wichtig:
 - Generativität / Hinterlassenschaft
 - Essenz der Persönlichkeit
 - Grundhaltung der Behandler

Durch gezieltes Nachfragen und Aufschreiben der Erinnerungen, Wünsche und Anliegen soll die Wertschätzung für das eigene Leben erhöht, die Sinnfindung unterstützt und die Bedeutung des eigenen Lebenswerks erkannt oder verstärkt werden

Das Leben würdigen (Würdezentrierte Therapie)



Vorstellung der Dignity Therapy, Anamnese und Einverständniserklärung Würdeinterview anhand des Fragenkatalogs nach Chochinov Transkription und Edition des Interviews Vorlesen und Abwandlung entsprechend der Wünsche des Patientln Übergabe des Generativitätsdokuments

Die ersten Fragen

- "Erzählen Sie mir ein wenig aus Ihrer Lebensgeschichte, insbesondere über die Zeiten, die Sie am besten in Erinnerung haben oder die für Sie am wichtigsten sind. Wann haben Sie sich besonders lebendig gefühlt?"
- "Gibt es etwas Besonderes, das Sie Ihrer Familie über sich mitteilen wollen?"

Hus meinem Leben Würdezentriertes Interview mit Christine..... im Januar 2020 Interviewerin: Dr. Elizabeth Jentschke

Weitere Fragen



- Was sind die wichtigsten Rollen, die Sie in Ihrem Leben wahrgenommen haben?
- Was hat das Leben Sie gelehrt, das Sie gerne weitergeben möchten?
- Was erhoffen und erträumen Sie sich für Ihre Angehörigen?

Würdezentrierte Gespräche



Foto: in Anlehnung an Kl

Beispiele

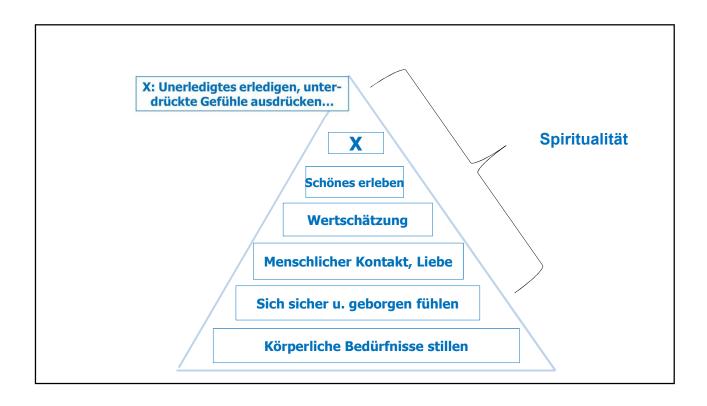


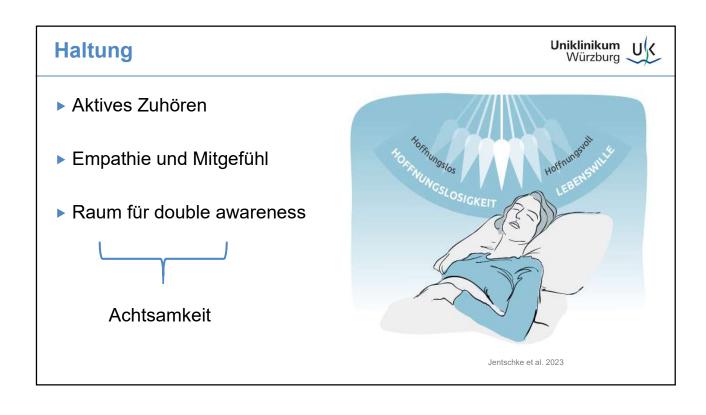
- ▶ Was ist Ihnen in Ihrem Leben bedeutsam?
- ▶ Welche Ziele haben Sie für die Zeit, die Ihnen noch bleibt?
- ▶ Gibt es Dinge, die Sie noch erledigen, erleben oder aussprechen möchten?



▶ Wie können wir Ihre Pflege / Begleitung so gestalten, dass sie Ihren Vorstellungen entspricht?

Foto: in Anlehnung an KI







Würdevolle Versorgung im Gesundheitswesen stärkt die Hoffnung

Hoffnung ist existenziell



hilft bei schwerer Erkrankung



wirkt als Lebenskraft und Ressource

schützt vor Verzweiflung, Hilflosigkeit & Einsamkeit

Zusammenfassung



- > Einsamkeit wird als wesentlicher Risikofaktor betrachtet
- ➤ Auch im Kontext von Todeswünsche spielt Einsamkeit in der medizinischen Versorgung eine wichtige Rolle
- ➤ Verschiedene Unterstützungsansätze helfen Menschen auch in der letzten Lebensphase ein würdevolles Lebensende zu empfinden
- ➤ Die Haltung der Behandlerinnen und Behandler ist essentiell
- Spiritualität ein Leben lang entwickeln



Jeder der geht belehrt uns ein wenig über uns selber: Kostbarer Unterricht an den Sterbebetten

Hilde Domin

