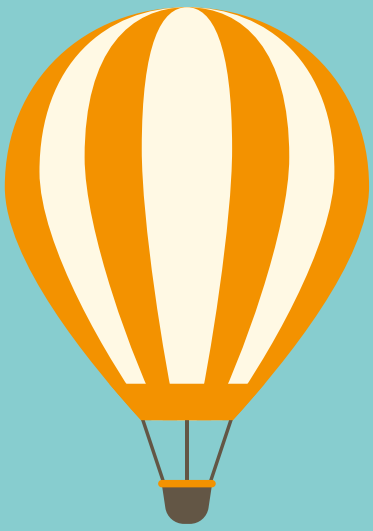


Pflege PRAXIS

Praxistipps & Infos für eine individuelle Maßnahmen-planung

Margit Haas

Hoffnungsfördernd pflegen

Wie Pflegende alten Menschen Hoffnung schenken

schlütersche

Pflege PRAXIS

Margit Haas

Hoffnungsfördernd pflegen

Wie Pflegende alten Menschen Hoffnung schenken

Praxistipps & Infos für eine individuelle Maßnahmen-planung

schlütersche

Margit Haas ist Pflegewissenschaftlerin, Pflegepädagogin und Krankenschwester. Sie beforscht seit einigen Jahren das Thema »Hoffnung im Alter« und entwickelt Schulungskonzepte zur Hoffnungsförderung für Pflegende und Angehörige.

»Nur wer selbst hoffnungsfroh ist, kann die Hoffnung anderer Menschen fördern.«

MARGIT HAAS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-8426-0891-7 (Print)
ISBN 978-3-8426-9174-2 (PDF)
ISBN 978-3-8426-9175-9 (EPUB)

Originalausgabe

© 2025 Schlütersche Fachmedien GmbH
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
buchvertrieb@schluetersche.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch gelegentlich die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.
Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.
Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Claudia Flöer, Text & Konzept Flöer
Covermotiv: Ne Mariya – stock.adobe.com
Covergestaltung und Reihenlayout: Lichten, Hamburg
Satz: Sandra Knauer Satz · Layout · Service, Garbsen

Inhalt

Danke ... 8
Vorwort ... 9
Einleitung ... 10

1 Grundlagen zur Hoffnungsförderung ... 15
1.1 Hoffnung als Lebenselixier ... 16
1.1.1 Hoffnung in der Philosophie ... 17
1.1.2 Hoffnung in der Theologie ... 17
1.1.3 Hoffnung in der Psychologie ... 18
1.1.4 Hoffnung in der Medizin ... 18
1.1.5 Hoffnung in der Pflegewissenschaft und in der Pflege ... 19
1.2 Konzepte und Theorien der Hoffnung ... 20
1.3 Hoffnung und Hoffnungslosigkeit ... 23
1.4 Exkurs: Der Zusammenhang von Hoffnungslosigkeit und Depression ... 25

2 Selbstreflexion: Der Hoffnungscheck ... 27
2.1 Hoffnung erkennen und einschätzen ... 29
2.2 Aus Hoffnungsquellen Kraft schöpfen ... 31
2.3 Die eigene Hoffnung bewahren und fördern ... 34
2.3.1 Hoffnung und Resilienz ... 35
2.4 Anwendungsbeispiel aus der pflegerischen Praxis ... 39

3 Hoffnungsförderung als pflegerische Aufgabe ... 41
3.1 HoPe – Das Konzept Hoffnung in der Pflege alter Menschen ... 42
3.1.1 Was ist aus der Hoffnungsforschung bekannt? ... 42
3.1.2 Das Forschungsvorhaben ... 43
3.1.3 Der Projektverlauf ... 44
3.1.4 Forschungsergebnisse aus HoPe I ... 45
3.2 Pflegende als Schlüsselpersonen ... 50
3.2.1 Rollen und Aufgaben Pflegender in der Hoffnungsförderung ... 51
3.3 Kompetenzen zur Hoffnungsförderung ... 51

4 Kommunikation: Der Weg zum anderen ... 55

4.1 Person sein (Tom Kitwood) ... 57
4.1.1 Ausgangspunkt und Ziel ... 58
4.2 Validation ... 60
4.2.1 Ausgangspunkt und Ziel ... 61
4.2.2 Validation zur Hoffnungsförderung ... 62
4.2.3 Fallbeispiel: Anwendung der Spiegeltechnik in der Pflege ... 62
4.3 Biografiearbeit ... 64
4.3.1 Ausgangspunkt und Ziele ... 64
4.3.2 Fallbeispiel: Pflegerische Biografiearbeit zur Förderung der Hoffnung ... 66
4.4 Exkurs: Auf anderen Wegen kommunizieren ... 69
4.4.1 Die Atemstimulierende Einreibung (ASE) ... 69
4.4.2 Die Aromapflege ... 69
4.4.3 Das Konzept Snoezelen ... 70

5 Mobilität: Motor der Hoffnung ... 72

5.1 Mobil sein: Körperliche und geistige Fitness ... 74
5.2 Förderung der Mobilität alter Menschen – ein Beispiel aus und für die Praxis ... 76
5.2.1 Fallbeispiel ... 79
5.3 Kreativ sein: Selbstverwirklichung und soziale Teilhabe ... 81
5.3.1 Musiktherapie ... 82
5.3.2 Kunsttherapie ... 84
5.4 Natur erleben: Mit allen Sinnen Hoffnung schöpfen ... 87
5.4.1 Die Schönheit der Natur sehen ... 87
5.4.2 Die Klänge der Natur hören ... 87
5.4.3 Den Kontakt zur Erde fühlen ... 88
5.4.4 Die Düfte der Natur riechen ... 88
5.4.5 Die Aromen der Natur schmecken ... 88
5.4.6 Maßnahmen zur Hoffnungsförderung durch Naturerlebnisse 90

6 Projekte zur Hoffnungsförderung ... 92

6.1 Begegnungen von Alt und Jung: Der Hoffnungsspaziergang 93
6.2 Ausflug und Erinnerungen: Aktionstag Besuch im Freilichtmuseum ... 95
6.3 Entspannung, Austausch und Ermutigung: Zeit für Hoffnung 97

7 Hoffnungsförderung lernen und umsetzen ... 99
7.1 Fortbildungen für Pflegepersonen ... 101
7.1.1 Aufbau der Fortbildung ... 101
7.2 Workshop für Gemeindeschwestern[plus] ... 108
7.3 Schnupperangebote für Angehörige und ehrenamtlich tätige Personen ... 110

8 Die Kostbarkeit jedes Tages schätzen ... 111
8.1 Kleine Hoffnungsbringer ... 112
8.1.1 Der Spatz auf dem Balkon ... 112
8.1.2 Die Lieblingsspeise ... 113
8.1.3 Der Friseurbesuch ... 115
8.1.4 Hoffnungsbriefe ... 117
8.2 Hoffnungsmomente im Alltag von Pflegepersonen ... 121
8.3 Selbstpflege für Pflegepersonen ... 124
8.3.1 Voraussetzungen für eine Planung ... 125

9 Schatztruhe für Hoffnungsschenker ... 128
9.1 Wissen vertiefen und weitergeben ... 129
9.1.1 Arbeitsblatt 1: Einschätzung der Hoffnung mittels eines Fragebogens ... 129
9.1.2 Arbeitsblatt 2: Der Hoffnungsbaum zur Reflexion von Hoffnungsquellen und Zukunftsvisionen ... 131
9.1.3 Arbeitsblatt 3: Wochenplan zur Selbstpflege ... 133
9.1.4 Arbeitsblatt 4: Übung zur Anwendung der Spiegeltechnik zur Hoffnungsförderung ... 136
9.2 Sich und andere stärken ... 138
9.2.1 Atemmeditation ... 139
9.3 Kleine Schätze ... 144
9.3.1 Der Talisbrief ... 144
9.3.2 Die Hoffnungsgeschichte ... 145
9.3.3 Tipps und Anregungen ... 147

Nachwort ... 151
Literatur ... 152
Register ... 157

Danke

Mein Dank gilt meinen engagierten Mitarbeiterinnen im Forschungsprojekt Hoffnung in der Pflege alter Menschen, welches im Fach Pflegewissenschaft an der Universität Trier durchgeführt wurde. Ihre Unterstützung in allen Phasen des Projektes, ihre kreativen Ideen und ihre Freude an der gemeinsamen Arbeit waren unschätzbar bereichernd. An dieser Stelle danke ich auch der Nikolaus Koch Stiftung für die Förderung des Teilprojektes HoPe I.

Ich bedanke mich bei den Studierenden der Bachelor- und Masterstudiengänge Klinische Pflege und Interprofessionelle Gesundheitsversorgung, die ebenso in das Forschungsprojekt eingebunden waren. Sie entwickelten den Hoffnungsspaziergang für die Begegnung zwischen Jung und Alt.

Ich danke allen alten Menschen und ihren Angehörigen, die bereit waren, mit uns ihre Gedanken zur Hoffnung zu teilen. Ihre Offenheit schenkte uns unschätzbare Einblicke in ihre Lebenswelten und Erkenntnisse darüber, wie sich Hoffnung in der Lebensspanne verändert.

Mein Dank und meine Wertschätzung gilt allen Pflegepersonen in der Langzeitpflege und in der ambulanten Pflege, die uns die Türen zu den alten Menschen geöffnet haben und selbst jederzeit für Gespräche zur Verfügung standen. Ihre Expertise hat dieses Buch bereichert.

Meinen besonderen Dank richte ich an meine Lektorin Claudia Flöer für ihre erfrischende und stets konstruktive Zusammenarbeit.

Widmung

Ich widme dieses Buch allen Pflegenden. Sie sind Hoffnungsschenker.

Vorwort

»Hoffnung gießt in Sturmnacht Morgenröte.«
Johann Wolfgang von Goethe

Ist das nicht ein wunderbares kraftvolles Bild für das, was Hoffnung bewirken kann? Hat nicht jede Person schon eine Sturmnacht durchlebt, in der sie sorgenvoll, vielleicht allein oder vielleicht krank, darauf gehofft und vertraut hat, dass diese Nacht vorübergeht und dass das Morgenrot einen neuen hellen Tag ankündigt? Mich lässt dieses Bild der Sturmnacht nicht mehr los, seit ich vor einigen Jahren begann, mich mit dem Konzept der Hoffnung in der Pflege zu beschäftigen.

Seit Jahrzehnten arbeite ich in der Pflege. Als Pflegewissenschaftlerin richtet sich mein Blick auf die eigene Berufsgruppe. Bei all meinen Forschungen sind sie es, deren Handeln in existenziellen Situationen ich untersuche. Dazu ausgewählte Settings liegen in den Bereichen Palliativpflege, Intensivpflege und Geriatrie. In vielen Gesprächen mit Pflegepersonen und in Feldstudien treten ihre Werte und Haltungen, ihre Pflegebilder und ihr pflegerischer Alltag, ihr Engagement und Mut sowie ihre Belastungsgrenzen deutlich zu Tage. Aber da ist noch etwas anderes, Wertvolles. Pflegepersonen sind Hoffnungsträger. Sie geben an die Menschen, die sie versorgen und begleiten, ihre Fähigkeit zu hoffen weiter. Durch Zuwendung, Respekt, Akzeptanz und Professionalität schenken sie Hoffnung. Sie sind da, hören zu und machen Mut.

Hoffnung als Ressource zu erkennen, zu bewahren und zu fördern, davon handelt mein Buch. Es richtet sich an Pflegepersonen und lädt Betreuungspersonen und Angehörige zur Lektüre ein. Es gibt einen Einblick in die bunten Facetten der Hoffnung. Anschaulich werden Möglichkeiten der Hoffnungsförderung von alten Menschen im Alltag und in spezifischen Pflegesituationen beschrieben. Es ist eine Einladung zum Nachdenken und Mitmachen. Sie wollen doch für die nächste Sturmnacht gewappnet sein, oder?

Einleitung

Hoffnung ist ein Phänomen, das durch die Jahrhunderte und über alle Kulturen hinweg eine zentrale Rolle im Leben der Menschen spielt. Von den alten Zivilisationen bis zur modernen Gesellschaft hat Hoffnung Menschen inspiriert, sie ermutigt, Herausforderungen zu überwinden und neue Wege zu beschreiten.

Der Ursprung des Wortes Hoffnung lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. In der griechischen Philosophie wurde Hoffnung (griechisch: ἐλπίς, elpís) als eine Erwartung des Zukünftigen betrachtet, die sowohl in der Literatur als auch in der Ethik thematisiert wurde. Im Mittelalter sind die Verben »hoffen« im Mittelhochdeutschen und »to hope« im Englischen zu finden. Sie stehen für »mit Zuversicht erwarten« und »Vertrauen in die Zukunft haben«[1]. Im Christentum erhielt Hoffnung eine besondere Bedeutung, da sie als eine der drei theologischen Tugenden – Glaube, Hoffnung, Liebe – angesehen wurde. Diese religiöse Dimension prägte das Verständnis von Hoffnung im Mittelalter stark. Mit dem Aufkommen der Aufklärung und den damit verbundenen Veränderungen in der Weltanschauung erfuhr das Konzept der Hoffnung eine neue Interpretation. Hoffnung wurde zunehmend als etwas betrachtet, das nicht nur auf religiösem Glauben basierte, sondern auch auf menschlicher Vernunft und dem Streben nach Fortschritt. Heute wird Hoffnung oft als ein psychologisches Konzept verstanden, das eng mit Optimismus und Resilienz, der inneren Stärke und seelischen Widerstandskraft, verknüpft ist. Hoffnung ist eine Kraftquelle für das Wohlbefinden, die Menschen hilft, Herausforderungen zu bewältigen und Ziele zu erreichen.

Die Kennzeichen der Hoffnung sind vielfältig: Sie ist dynamisch, ansteckend und oft mit einem tiefen Glauben an die Möglichkeit von Veränderung verbunden. Hoffnung ist nicht nur ein passives Warten auf das Gute, sondern ein aktives Streben nach Zielen und Träumen.

---

[1] Vgl. Pfeifer W (1997): Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. 8. Auflage. dtv, München

Sie fördert Resilienz, indem sie uns hilft, Rückschläge zu überwinden und aus schwierigen Erfahrungen zu lernen. Hoffnung ist auch ein sozialer Katalysator. Sie verbindet Menschen, schafft Gemeinschaften und inspiriert kollektives Handeln. In einer Welt, die oft von Unsicherheit, Angst und Herausforderungen geprägt ist, wird die Bedeutung von Hoffnung besonders deutlich. Sie ist ein Lebenselixier. Ohne Hoffnung verlieren wir den Antrieb, uns weiterzuentwickeln und für unsere Überzeugungen einzutreten. Hoffnung gibt uns Kraft, auch in den dunkelsten Momenten weiterzumachen. Sie ermutigt uns, an das Gute im Menschen und in der Welt zu glauben.

Hoffnung richtet sich auf Ziele, deren Erreichung ungewiss, jedoch von einer hohen persönlichen Relevanz für die hoffenden Menschen geprägt ist. Diese besondere Bedeutung bewirkt, dass sich die Aufmerksamkeit auf das Erreichen dieser Ziele fokussiert.

Hoffende Menschen übernehmen Verantwortung. Sie überprüfen ihre Ressourcen und suchen nach Möglichkeiten und Wegen, ihre Ziele zu erreichen. Die persönliche Relevanz von Hoffnungszielen bewirkt, dass sie den Betroffenen helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit auf das Erreichen dieser Ziele zu lenken. Diese Ziele sind oft mit emotionalen Wünschen und Lebensqualität verbunden, was sie für die Menschen besonders bedeutungsvoll macht. Hoffnung motiviert dazu, aktiv und ergebnisorientiert an den Herausforderungen des Lebens zu arbeiten und fördert eine positive Einstellung gegenüber der Zukunft[2].

Hoffnung ist keine Konstante. Sie entwickelt und verändert sich im Laufe der Lebensspanne. So unterscheiden sich Hoffnungsobjekte von jungen und alten Menschen in Bezug auf ihre Lebensumstände, Erfahrungen und Perspektiven. Alte Menschen stehen häufig vor Herausforderungen, ihren Alltag trotz gesundheitlicher und altersbedingter Einschränkungen zu meistern. Ihre Hoffnungsobjekte liegen primär im Erhalt von Gesundheit, Lebensqualität und familiären Beziehungen sowie auf der Sinnhaftigkeit des Lebens. Kleine und alltägliche Momente können zu Hoffnungsobjekten

[2] Vgl. Herth K, Cutcliffe J (2002): The concept of hope in nursing 4: hope and gerontological nursing. British Journal of Nursing, 11/2002

werden[3]. Hoffnung bleibt ein ständiger Begleiter in der Lebensspanne. Ihre Bedeutung steigt mit dem Alter und erreicht ihre höchste Ausprägung bei Menschen zwischen dem 70. und 80. Lebensjahr[4].

Lassen Sie uns die verschiedenen Facetten der Hoffnung erkunden. Gehen wir gemeinsam auf eine Reise, um die transformative Kraft der Hoffnung zu entdecken und zu lernen, wie wir sie in unserem Alltag kultivieren können und wie wir die Hoffnung alter Menschen fördern und erhalten können. Dazu hält dieses Buch neun Kapitel bereit. Eine kurzgefasste Übersicht zeigt deren Inhalte und Abfolge:

Kapitel 1 führt in die wissenschaftlichen Grundlagen der Hoffnungsforschung ein. Es werden Einblicke in verschiedene Disziplinen gegeben, die sich alle mit dem Phänomen Hoffnung befassen und einen praktischen Bezug zur Hoffnungsförderung haben. Ausgewählte Hoffnungskonzepte werden vorgestellt, Hoffnung und Hoffnungslosigkeit unterschieden. Diese theoretischen Hintergründe ermöglichen eine begründbare Auswahl von praktischen Maßnahmen zur Hoffnungsförderung.

Kapitel 2 zeigt, wie das Vorhandensein und die Ausprägung von Hoffnung erfasst werden können. Die Methode der Selbstreflexion spricht Pflegepersonen direkt an und fordert sie auf, ihr persönliches Hoffnungskonzept zu reflektieren. Das Zusammenspiel von Hoffnung und Resilienz wird dargelegt und durch Anwendungsbeispiele aus der pflegerischen Praxis ergänzt.

Kapitel 3 thematisiert Hoffnungsförderung als pflegerische Aufgabe. Das Forschungsprojekt *»HoPe – Das Konzept Hoffnung in der Pflege«* weist Pflegepersonen eine Schlüsselrolle in der Hoffnungsförderung von kranken und pflegebedürftigen Menschen in der Akut- und Langzeitpflege sowie im ambulanten Bereich zu. Kompetenzen zur Hoffnungsförderung werden analysiert.

---

[3] Vgl. Blonski H (Hrsg) (2018): Hoffnung im Alter. Eine interdisziplinäre Betrachtung. Mabuse, Frankfurt

[4] Vgl. Krafft A, Walker A. (2018): Positive Psychologie der Hoffnung. Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung. Springer, Berlin

Kapitel 4 stellt Kommunikation und Interaktion zwischen Menschen als Voraussetzung für einen Beziehungsaufbau und damit als Grundlage zur Hoffnungsförderung vor. An drei pflegerischen Konzepten, der personzentrierten Interaktion, der Validation und der Biografiearbeit kann dies nachvollzogen werden.

Kapitel 5 erläutert, wie Mobilität und Hoffnung sich gegenseitig beeinflussen. Es werden vielfältige Möglichkeiten zur Förderung und zum Erhalt körperlicher und geistiger Fitness alter Menschen angeführt, die Pflegepersonen individuell auswählen und durchführen können.

Kapitel 6 lädt ein, Hoffnungsprojekte aus der pflegerischen Praxis kennenzulernen: eine Vernissage, die auf Wanderschaft geht, einen Aktionstag mit einer Reise in die Vergangenheit und Freiräume für jeden zum Durchatmen.

Kapitel 7 richtet sich an wissbegierige Pflege- und Bezugspersonen, Angehörige und ehrenamtlich tätige Personen. Es werden spezifisch zugeschnittene Lernangebote zur Hoffnungsförderung präsentiert, die in Fortbildungen und Informationsveranstaltungen einfließen können.

Kapitel 8 lässt alte Menschen und Pflege- und Bezugspersonen zu Wort kommen. Sie geben Einblicke in ihren Alltag. Sie erzählen von ihren Hoffnungsmomenten, die ihre Selbstpflegekompetenz offenlegen. Das Kapitel endet mit der Erstellung eines Selbstpflegeplans.

Kapitel 9 öffnet eine Schatztruhe. Darin enthalten sind Arbeitsblätter und Checklisten, die aus den Aufgaben vorangegangenen Kapitel konzipiert wurden. Weiterführende Texte, Informationen und Kontaktdaten laden zur Vertiefung der vorgestellten Inhalte ein.

Das Buch endet mit einem hoffnungsfrohen Nachwort.

Anmerkungen zur Verwendung einiger Begriffe

Die Begriffe »Pflegende« bzw. »Pflegepersonen« stehen in diesem Buch für beruflich Pflegende mit einer staatlich anerkannten pflegerischen Ausbildung und/oder einem pflegerischem Studium sowie Auszubildende und Studierende in der Pflege.

Die Bezeichnung »Angehörige« schließt auch enge Vertraute der betreffenden Person ein, wie z. B. Lebenspartnerinnen und Lebenspartner, Freundinnen und Freunde.

1 Grundlagen zur Hoffnungsförderung

Dieses Kapitel vermittelt Wissenswertes zum Phänomen Hoffnung. Auf dieser Basis können eigene Kompetenzen zur Hoffnungsförderung erkannt, weiterentwickelt und im Umgang mit anderen Menschen proaktiv eingesetzt werden. Zunächst soll ein Blick auf die Alltagsprache zeigen, womit Hoffnung in Verbindung gebracht und wie Hoffnung bewertet wird. Denn Hoffnung ist sprichwörtlich in aller Munde. Sicher fallen Ihnen spontan alltägliche Redewendungen, überbrachte Sprichworte oder literarische Zitate ein.

»Die Hoffnung stirbt zuletzt« ist eine dieser weitverbreiteten Redewendungen. Sie drückt aus, dass Hoffnung ein starker Antrieb ist, der uns auch in schwierigen Zeiten am Leben erhält. Wir werden ermutigt, uns Herausforderungen zu stellen, bei Rückschlägen nicht zu verzagen und an eine bessere Zukunft zu glauben. Es ist ein Appell, nicht vorschnell aufzugeben, sondern Widrigkeiten zu trotzen und weiterhin an unsere Träume, Wünsche und Ziele zu glauben.

»Grün ist die Hoffnung.« Die Farbe Grün symbolisiert Natur, Wachstum und Erneuerung. In westlichen Kulturen wird die Farbe Grün mit positiven Eigenschaften und Bedeutungen in Verbindung gebracht, mit Hoffnung, Glück und Leben. Ähnlich wie die grüne Natur bringt auch die Hoffnung immer wieder neue Möglichkeiten und Chancen hervor. *»Hoffnung keimt auf«*, wenn erste Zeichen einer positiven Veränderung sichtbar werden.

Der Begriff *»Hoffnungsschimmer«* erinnert uns daran, dass manchmal eine kleine positive Veränderung oder ein Lichtblick schwierige oder düstere Situationen verändern kann. Ein Hoffnungsschimmer kann ermutigen, weiterzumachen und an eine bessere Zukunft zu glauben, auch wenn diese noch nicht vollständig erkennbar ist.

»Liebe, Glaube, Hoffnung«, symbolisiert durch Herz, Kreuz und Anker, werden als die drei göttlichen Tugenden beschrieben. Sie gelten als untrennbar miteinander verbunden, unterstützen und ergänzen sich. Sie können eine Quelle der Inspiration und des Trostes schwierigen Zeiten sein.

Die Redewendung *»In guter Hoffnung sein«* wurde früher häufig verwendet, um eine Schwangerschaft zu bezeichnen. Es ist eine metaphorische Art, die Schwangerschaft, die in der Regel mit Freude, Vorfreude und positiven Erwartungen verbunden sein sollte, zu beschreiben.

Info

Die Alltagsprache zeigt, dass das Phänomen Hoffnung mit seinen positiven Zuschreibungen fest und unserem Denken und Fühlen verankert ist.

1.1 Hoffnung als Lebenselixier

Der sprachlichen Annäherung an das Phänomen Hoffnung folgt nun ein Blick auf ausgewählte Disziplinen, die sich mit der Hoffnung und ihren Dimensionen beschäftigten. Zu nennen sind die Philosophie, die Theologie, die Psychologie, die Medizin und die Pflege. Dieser kurze Einblick in die Sichtweisen der genannten Professionen erscheint unerlässlich, um ein breites multidisziplinäres Hoffnungsverständnis grundzulegen.

2 Selbstreflexion: Der Hoffnungscheck

Nach der vorangegangen theoretischen Einführung in die Hoffnungsförderung sind nun Sie, liebe Leserinnen und Leser, aufgefordert, zu prüfen, wie es um Ihre Hoffnung bestellt ist. Dabei steht die Selbstreflexion als Weg zur Erfassung des eigenen Hoffnungskonzeptes im Mittelpunkt.

Selbstreflexion ist ein Prozess des bewussten Nachdenkens über sich selbst, über seine Emotionen und Gefühle, Gedanken, Erfahrungen und Handlungen. Dazu gehört die kritische Betrachtung der eigenen Persönlichkeit, von Verhaltensweisen, Überzeugungen und Motivationen. Die Analyse von Emotionen und Gefühlen kann helfen, emotionale Muster zu erkennen und besser zu verstehen. Die Selbstreflexion in Bezug auf die Gedanken lässt Denkprozesse, Denkmuster und Denkgewohnheiten erkennen. Der Blick auf das Selbstvertrauen ist ein wichtiger Aspekt der Selbstentwicklung. Dieser Schritt beinhaltet die Analyse der eigenen Fähigkeiten. Durch Selbstreflexion kann das eigene Hoffnungskonzept erkannt werden. Indem man sich selbst Fragen stellt wie etwa:

- Was bedeutet Hoffnung für mich?
- In welchen Situationen empfinde ich Hoffnung?
- Welche Strategien nutze ich, um Hoffnung zu bewahren?

So kann man seine eigenen Gedanken und Empfindungen bezüglich der Hoffnung besser verstehen. Das eigene Hoffnungskonzept zu kennen, ist aus mehreren Gründen hilfreich. Hier sind vier Gründe aufgeführt, die für Sie persönlich und für Ihre Beziehung zu anderen wertvoll sein können.

1. **Selbstverständnis:** Das Verständnis des eigenen Hoffnungskonzeptes ermöglicht es, sich selbst besser zu verstehen. Sie können erkennen, was Ihnen Hoffnung gibt, wie Sie mit Herausforderungen umgehen und wie Sie Ihre Ziele und Träume verfolgen. Dieses Selbstverständnis kann ihnen helfen, bewusster zu leben.
3. **Lebensziele setzen:** Wenn Sie Ihr Hoffnungskonzept kennen, können Sie Ihre Lebensziele besser definieren und priorisieren. Es hilft Ihnen dabei, zu entscheiden, wofür es sich lohnt, sich anzustrengen.
4. **Beziehungen gestalten:** Ihr individuelles Hoffnungskonzept kann sich auch auf Ihre Beziehungen auswirken, indem es als Grundlage für eine gesunde zwischenmenschliche Kommunikation und Interaktion dient. Wenn Sie ihr eigenes Hoffnungskonzept verstehen, sind Sie besser in der Lage, in authentischen Beziehungen zu sein und Erwartungen klar auszudrücken. Dies fördert eine tiefere Verbindung zu Ihren Mitmenschen und hilft Ihnen, Beziehungen aufzubauen, die auf gegenseitigem Verständnis und Unterstützung basieren.
5. **Inspiration für andere:** Ihr eigenes Hoffnungskonzept kann auch andere inspirieren. Wenn Sie Ihre Hoffnung und Ihre Fähigkeit, positive Veränderungen herbeizuführen, leben, können sie als Vorbild für Freunde, Familie und auch für kranke Menschen dienen. Ihre Geschichte und Ihr Weg können anderen Mut machen, an sich selbst zu glauben und ihre eigenen Hoffnungen zu verfolgen.

3 Hoffnungsförderung als pflegerische Aufgabe

Liebe Leserinnen und Leser, nachdem Sie sich mit Ihrem eigenen Hoffnungskonzept auseinandergesetzt haben, Ihre Hoffnungsquellen erkundet und dabei Ihre Ressourcen erkannt haben, die momentane Ausprägung Ihrer Hoffnung eingeschätzt und Ihren Zukunftsvisionen freien Lauf gelassen haben, vielleicht auch Ziele benannt und Pläne zu deren Umsetzung erarbeitet haben, resümieren Sie vielleicht: Ja, ich bin ein hoffnungsfroher Mensch. Meine Hoffnung konnte ich mir in schwierigen Situationen erhalten. Ich schaue hoffnungsfroh in die Zukunft. Ich habe Pläne.

Mit all Ihrem Vorwissen zur Hoffnung lade ich Sie ein, nun »mit der Hoffnungsbrille« auf andere zu schauen. Ich möchte Ihnen zeigen, dass Hoffnung von elementarer Bedeutung ist. Sie begleitet Menschen lebenslang. Sie kann Zuversicht und Trost bei Krankheit, Verlust und Hilfebedürftigkeit im Alter spenden. Sie bleibt bis zum Lebensende erhalten.

Ich stelle zunächst das Forschungsprojekt *»HoPe – Das Konzept Hoffnung in der Pflege«* vor. Die Forschungsergebnisse weisen nach, wie zentral die Rolle von Pflegepersonen in der Hoffnungsförderung von kranken und pflegebedürftigen Menschen in der Klinik, im Heim und im häuslichen Umfeld ist. Danach zeige ich, welche Kenntnisse und Erfahrungen zur Hoffnungsförderung hilfreich sein können.

3.1 HoPe – Das Konzept Hoffnung in der Pflege alter Menschen

Als Pflegewissenschaftlerin forsche ich seit mehreren Jahren zur Hoffnung. Ich untersuche das Vorhandensein und die Ausprägung von Hoffnung in verschiedenen Alters- und Berufsgruppen und zu Faktoren, die Hoffnung erhalten und stärken oder schwächen.

Auf dieser Grundlage entstand 2018 das Forschungsprojekt *HoPe – Das Konzept Hoffnung in der Pflege alter Menschen*. Über sechs Jahre war ich der Hoffnung auf der Spur – an der Universität Trier, in Kliniken, Altenheimen und in Pflegediensten der Region Trier. Meine Mitarbeiterinnen und ich sprachen mit Patientinnen und Patienten, Bewohnerinnen und Bewohnern, pflegenden Angehörigen, mit Pflegefachpersonen sowie Auszubildenden und Studierenden in der Pflege. Das Ziel war hochgesteckt: All diese Informationen aus den Erhebungen wurden in ein Fortbildungskonzept eingearbeitet, das Pflegende und Angehörige bei der Hoffnungsförderung von alten Menschen unterstützen soll.

3.1.1 Was ist aus der Hoffnungsforschung bekannt?

»Was ist aus der Hoffnungsforschung bekannt?« – Mit dieser Frage nahm das Forscherteam seine Arbeit auf. Es wurden alle für die eigene Untersuchung relevanten Forschungsergebnisse der letzten 20 Jahre geprüft und zusammengeführt. Hier sehen Sie die wichtigsten Ergebnisse

- Viele gerontologische Studien fokussieren klinische Aspekte des Alterns, wie z. B. körperliche Gebrechlichkeit. Sie schenken jedoch den Fragen, warum und wie alte Menschen trotz vielfältiger Verluste hoffnungsvoll bleiben, weniger Beachtung. Einige Studien identifizieren Hoffnungskonzepte.[13]

[13] Vgl. u. a. Farran C, Herth K, Popovich J (1995): Hope and Hopelessness. Critical Clinical Constructs. Sage. Thousand Oaks, Kalifornien, USA. Hinds P (1984): Including a definition of hope through the use of grounded theory methodology. Journal of Advanced Nursing 09/1984: 357–362

4 Kommunikation: Der Weg zum anderen

Für den österreichischen Psychologen und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick ist Kommunikation eine conditio sine qua non menschlichen Lebens und gesellschaftlicher Ordnung. Er beschreibt, dass man »nicht kommunizieren«[18] kann. Der Mensch beginnt von den ersten Tagen seines Lebens an, die Regeln der Kommunikation zu erlernen, obwohl ihm diese Regeln kaum jemals bewusst werden. Jede Art von Verhalten, auch Schweigen oder Nicht-Handeln, wird als Kommunikation interpretiert. Selbst wenn jemand nichts sagt, sendet er dennoch Botschaften durch Körpersprache oder Mimik. Aber nur wer sich dessen bewusst ist, kann auch erfolgreich mit anderen kommunizieren. Als Pflegefachpersonen erleichtert ihnen eine gelingende Kommunikation den Beziehungsaufbau zu den Menschen, die sie versorgen und begleiten wollen.

Aufgabe 4: Kommunikative Kompetenz

- Überprüfen Sie Ihre kommunikative Kompetenz anhand des nachfolgend skizzierten Kommunikationsmodells von Rogers.
- Achten Sie beim nächsten Kontakt mit Ihren Mitmenschen darauf, ob Sie die aufgeführten Merkmale umsetzen und wie Ihr Gegenüber darauf reagiert.

[18] Vgl. Watzlawick P, Beavin J, Jackson D (2017): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. 13., unveränderte Aufl. Hogrefe, Bern.

Die zentrale Rolle, die Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen einnimmt, wird nachfolgend unter Bezugnahme auf den personenzentrierten Ansatz des amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers[19] dargestellt. Danach sind eine effektive Kommunikation und intakte zwischenmenschliche Beziehungen entscheidend für das persönliche Wachstum und die psychische Gesundheit. Zentrale Elemente des personenzentrierten Ansatzes:

- **Empathie:** Dies bedeutet, dass der Kommunizierende die Gefühle und Perspektiven des anderen verstehen und nachvollziehen sollte. Empathisches Zuhören fördert ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens.
- **Akzeptanz:** Rogers spricht von der Notwendigkeit, den anderen Menschen ohne Vorurteile und Bedingungen zu akzeptieren. Dadurch kann das Selbstwertgefühl und die Selbstakzeptanz des Gegenübers positiv verstärkt werden.
- **Kongruenz:** Die Kommunikation sollte ehrlich und authentisch sein. Der Kommunizierende sollte sich selbst treu bleiben und seine eigenen Gefühle und Gedanken offenbaren, ohne sich zu verstellen. So kann eine offene und ehrliche Atmosphäre entstehen.

Insgesamt zielt der personenzentrierte Ansatz von Rogers darauf ab, eine unterstützende und respektvolle Kommunikationsumgebung zu schaffen, die das Verständnis und die Verbindung zwischen Menschen fördert. In der hoffnungsfördernden Pflege eignet sich der personenzentrierte Ansatz, weil eine gelingende Kommunikation als Weg zum anderen angesehen wird. Hier sind einige Gründe, warum dieser Ausdruck verwendet wird:

- **Verbindung herstellen:** Kommunikation ermöglicht es Menschen, sich miteinander zu verbinden. Durch den Austausch von Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen können wir ein besseres Verständnis füreinander entwickeln.
- **Empathie und Verständnis:** Durch Kommunikation werden Perspektiven und Emotionen anderer Menschen nachvollziehbar. Dies fördert Empathie und hilft, die Bedürfnisse und Wünsche des anderen zu erkennen.

[19] Vgl. Rogers C (1982): Der neue Mensch. Klett-Cotta, Stuttgart.

5 Mobilität: Motor der Hoffnung

Eine professionelle und wertschätzende Kommunikation kann Pflegepersonen den Weg zum anderen, dem alten oder kranken Menschen ebnen. So kann eine vertrauensvolle Zusammenarbeit entstehen, Ressourcen und Wünsche können in Zielsetzungen festgehalten werden. Maßnahmen können gemeinsam geplant werden, wie beispielsweise zur Aktivierung und Förderung der Selbstständigkeit. Dabei ist Mobilität häufig der Motor, der im übertragenen Sinn Hoffnung am Laufen hält und oft auch verstärkt.

Der Stellenwert der Mobilität in der Pflege und Versorgung älterer Menschen kann bei Pflegepersonen als bekannt vorausgesetzt werden, da sowohl das Pflegeberufegesetz[27] als auch Pflegekonzepte, die eine aktivierende Pflege postulieren, und pflegerische Expertenstandards[28] die Förderung der Mobilität als pflegerische Aufgabe festschreiben. Dieses Kapitel führt den Stellenwert der Mobilität im Leben alter Menschen in Stichpunkten an, um die Verbindung der Mobilität zur Hoffnung aufzuzeigen.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, sind eingeladen, den ersten Blick auf Ihre eigene Mobilität legen. Ist es nicht so, dass man über Mobilität meist erst dann nachdenkt, wenn diese eingeschränkt ist? Wenn man etwa nach einem Sportunfall für einige Zeit auf Unterarmgehstützen angewiesen ist, wenn

---

[27] Bundesministerium der Justiz (2017): Gesetz über die Pflegeberufe (Pflegeberufegesetz - PflBG). https://www.gesetze-im-internet.de/pflbg. Download am 08.08.2024

[28] Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (2020): Expertenstandard nach § 113a SGB XI »Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege« Aktualisierung 2020. https://www.gs-qsa-pflege.de/wp-content/uploads/2023/05/Expertenstandard-%E2%80%9EErhaltung-und-Foerderung-der-Mobilitaet-in-der-Pflege-Aktualisierung-2020.pdf. Download am 08.08.2024.

das Internet ausfällt und die Aufgaben nicht, wie geplant, digital erledigen werden können?

Aufgabe 6: Mobilitätscheck

Überprüfen Sie zunächst den Stellenwert Mobilität in Ihrem Leben, bevor dann wieder alte Menschen im Fokus der Betrachtung stehen:

- Wie definieren Sie Mobilität?
- Welche Dimensionen hat Mobilität für Sie?
- Wie ist Mobilität in Ihrem Alltag verankert? Welche positiven und negativen Aspekte der Mobilität können Sie bei sich beobachten?
- Welchen Zusammenhang erkennen Sie für sich zwischen Mobilität und Hoffnung?

Mit zunehmendem Alter werden Menschen häufig mit gesundheitlichen Einschränkungen konfrontiert, die auch ihre Mobilität betreffen. Oft kostet es sie mehr Energie als in früheren Zeiten, den Alltag zu bewältigen. Gleichzeitig bleibt der Erhalt der Autonomie ein hohes Ziel. So lange als möglich mobil zu bleiben, ist ihr Bestreben, um *»in der eigenen Wohnung leben zu können«* und *»den Angehörigen nicht zur Last fallen«*. Pflegepersonen sollten die bedeutende Rolle, die Mobilität im Leben alter Menschen spielt, bei der individuellen Pflege und Versorgung berücksichtigen.

- Selbstständigkeit und Autonomie: Mobilität ermöglicht es älteren Menschen, selbstständig zu agieren, sei es beim Gehen, Stehen oder bei alltäglichen Aktivitäten. Dies fördert das Gefühl der Autonomie und Selbstbestimmung, was für das psychische Wohlbefinden entscheidend ist.
- Soziale Teilhabe: Mobilität erleichtert die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte. Ältere Menschen, die sich bewegen können, haben oft mehr Möglichkeiten, an Gemeinschaftsaktivitäten teilzunehmen. Dies wirkt Isolation und Einsamkeit entgegenwirkt.
- Körperliche Gesundheit und mentale Fitness: Mobilität trägt zur körperlichen Gesundheit bei, z. B. kann regelmäßiges Training den Bewegungsapparat stärken und das Sturzrisiko minimieren. Denk- und Merkfähigkeit können etwa durch digitale Lernspiele verbessert werden.

6 Projekte zur Hoffnungsförderung

Es gibt viele verschiedene Projekte und Kampagnen zur Hoffnungsförderung, sowohl in der Forschung als auch für die Praxis. Projekte setzen auf verschiedenen Ebenen an und sind auf unterschiedliche Zielgruppen ausgerichtet. So stehen z. B. Einzelpersonen und Personengruppen, Kinder und Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen, Menschen mit chronischen und unheilbaren Erkrankungen, Menschen mit Verlusterfahrungen, in unterschiedlichen kulturellen und gesellschaftlichen Kontexten im Fokus der Untersuchungen. Entsprechend der jeweiligen Zielsetzungen können Projekte darauf ausgerichtet sein, Interventionsprogramme zur Hoffnungsförderung zu entwickeln, zu implementieren und zu evaluieren. Projekte sind zeitlich begrenzt, werden mit Hilfe eines Projektmanagements organisiert und verfügen über Ressourcen, z. B. personelle und organisatorische Unterstützung.

Neben wissenschaftlichen Projekten gibt es in der Praxis häufig Kampagnen, Veranstaltungsreihen, Aktionswochen oder Aktionstage zu bestimmten Themen, die gerne mit dem Label »Projekt« versehen werden, vielleicht, weil sie den Charakter des Neuen oder eines Pilotversuches haben. Es handelt sich dabei oft um kreative Ideen, die der Praxis entspringen und von unterschiedlichen Akteuren in der Praxis in umgesetzt werden.

In diesem Kapitel wird zunächst das Projekt »Hoffnungsspaziergang« vorgestellt. Es entstand auf Initiative von Studierenden des Bachelorstudiengangs Klinische Pflege an der Universität Trier, Fach Pflegewissenschaft unter meiner Verantwortung. Daran schließt sich ein Erfahrungsbericht über den Aktionstag »Besuch im Freilichtmuseum« an. Die Schilderung

zeigt, wie eine Idee verfängt und die gemeinschaftliche Unternehmung an einem besonderen Tag Begegnung und Austausch, biografische Erinnerungen und Lebensfreude fördert. Und dann gibt es die vielen anderen Ideen und Initiativen zur Hoffnungsförderung, die in Krankenhäusern und in Altenheimen, von kirchlichen Organisationen, von Gemeinden und Kommunen ins Leben gerufen werden. Manche Initiativen finden ihren Niederschlag in Unterstützungsangeboten für Zielgruppen, wie alte und kranke Menschen oder für Angehörige. Darauf geht der Abschnitt »Entspannung, Austausch und Ermutigung: Zeit für Hoffnung« ein.

6.1 Begegnungen von Alt und Jung: Der Hoffnungsspaziergang

Das Wissen über die Bedeutung und die Wirkkraft von Hoffnung sowie Kenntnisse über individuelle Hoffnungskonzepte, d. h. darüber, was pflegebedürftigen Menschen an ihren Lebensorten Hoffnung gibt, dienen als Grundlage zur hoffnungsfördernden Versorgung und Begleitung von Menschen in allen Lebensphasen. Dass Hoffnungsförderung eine originär pflegerische Aufgabe ist, wurde gezeigt. Doch wie können Pflegestudierende Kompetenzen zur Hoffnungsförderung erwerben? Neben den Grundlagen zur Einschätzung und Beurteilung des Vorhandenseins von Hoffnung oder Hoffnungslosigkeit wurden kreative Wege zur Hoffnungsförderung diskutiert. Von besonderem Interesse für die Studierenden war das Konzept der Klinikspaziergänge, die von der Pflegewissenschaftlerin Angelika Zegelin seit 2017 in vielen Kliniken implementiert wurden. Zegelin wollte mit dem Spaziergang und sog. Haltepunkten an ausgestellten Bildern primär die Mobilität der Patientinnen und Patienten fördern, verknüpfte diese aber später mit dem Thema Hoffnung.[33]

Die Pflegestudierenden an der Universität Trier setzten die Idee des Hoffnungsspaziergangs nach ihren Vorstellungen in einem eigenen Kunstprojekt um. Mit dem Ziel, einen offenen Dialog der Generationen an einem Ort,

[33] Vgl. Zegelin A (2018). Hoffnung und Pflegebedürftigkeit. In: Blonski H (Hrsg): Hoffnung im Alter. Mabuse, Frankfurt, 61–82

7 Hoffnungsförderung lernen und umsetzen

Hoffnungsförderung kann man lernen! Leicht gesagt ... und leicht gemacht.

Liebe Pflegende, Hand aufs Herz: Glauben Sie das? Zweifeln Sie insgeheim daran, dass Hoffnungsförderung erlernbar ist? Sind Sie skeptisch, wie Hoffnungswissen in der Praxis angewendet werden kann? Oder assoziieren Sie Lernen in erster Linie mit Anstrengung und Zeitaufwand? Sind Sie gar ein wenig mutlos, weil die alltäglichen Herausforderungen in der Pflege und der Betreuung schier unendlich sind? Lesen Sie weiter! Sie werden feststellen, dass Sie sich längst schon auf den Weg gemacht haben, Hoffnungsförderung zu lernen.

In diesem Kapitel wird die Fortbildungsreihe HoPe II vorgestellt. Sie basiert auf den zentralen Erkenntnissen der Studie HoPe I (▶ Kap. 3.1), dass

- Hoffnung unabhängig von Alter und gesundheitlichem Status ist und bis zum Lebensende präsent bleibt,
- elementare Hoffnungsquellen positive Beziehungen zu engen Vertrauten, Spiritualität sowie positive und aufbauende Erinnerungen sind,
- Pflegende durch ihre oft enge und vertrauensvolle Beziehung zu alten Menschen den individuellen Hoffnungsprozess durch Interventionen unterstützen können.

Die Fortbildungsreihe umfasst modularisierte Angebote, die primär für Pflegepersonen in Settings der Akut-, Langzeit- und ambulanten Pflege konzipiert sind. Weitere Fortbildungsangebote richten sich an die Gemeindeschwestern^{plus} des Landes Rheinland-Pfalz sowie an Angehörige und ehrenamtlich tätige Personen. Alle Fortbildungen unterstützen die Entfaltung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden.

Definition **Handlungskompetenz**

Als handlungskompetent werden Personen angesehen, die bereit und befähigt sind, sich sowohl im Beruf als auch privat sachgerecht, individuell und sozial verantwortlich zu verhalten.*

* Kultusministerkonferenz (Hrsg.) (2021): Handreichung für die Erarbeitung von Rahmenlehrplänen der Kultusministerkonferenz für den berufsbezogenen Unterricht in der Berufsschule und ihre Abstimmung mit Ausbildungsordnungen des Bundes für anerkannte Ausbildungsberufe. https://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2021/2021_06_17-GEP-Handreichung.pdf. Download am 30.08.2024.

Die Konzeption dieses Fortbildungsangebotes orientiert sich an der Fortbildungsreihe *»Haltung entwickeln – Gute Pflege von Menschen mit Demenz«*, die von der Pflegewissenschaftlerin Sandra Bensch und mir im Landesgremium Demenz Rheinland-Pfalz entwickelt wurde. Die Fortbildungen wurden von Sandra Bensch und mir im Auftrag des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz durchgeführt und als praktische Handlungsanleitung verschriftlicht.[36]

[36] Vgl. Bensch S, Haas M, Landesgremium Demenz Rheinland-Pfalz Koordinierungsstelle Medizin und Pflege – Arbeitsgruppe Pflege (Hrsg.) (2019): Fortbildungsreihe Haltung entwickeln – Gute Pflege von Menschen mit Demenz. Broschüre Rheinland-Pfalz Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demoskopie.

8 Die Kostbarkeit jedes Tages schätzen

Dass sich Hoffnung ändern kann, ist dem Leben geschuldet. Die Lebensspanne hält gute und schlechte Zeiten bereit. Es gibt Erfolge und Feste zu feiern. Es gilt aber auch, Herausforderungen zu meistern und Verluste zu überwinden. Das führt dazu, dass Menschen meist eine realistischere Sicht auf die Zukunft entwickeln und ihre Hoffnungsziele anpassen. Insgesamt ist festzustellen, dass Hoffnungsziele von alten Menschen eher auf die Gegenwart gerichtet sind. Ziele, die in der noch verbleibenden Lebenszeit erreichbar scheinen. Ein Beispiel dafür ist die Hoffnung darauf, *»gesund und rüstig zu bleiben, um die Hochzeit der Enkelin im kommenden Jahr mitfeiern zu können«.* Gespräche mit alten Menschen geben einen Einblick, welche Begegnungen und Hoffnungsobjekte ihrem Alltag Freude und Zuversicht geben. Nachfolgend kommen alte Menschen zu Wort, die von scheinbar kleinen alltäglichen Dingen und ihrer großen Wirkung berichten. Danach werden Hoffnungsbriefe geöffnet und ihre Ideen und Inhalte aufgefächert. An drei Briefvarianten wird gezeigt, wie dieses Medium Wertschätzung und Hoffnung unterstützten kann.

Abschließend stehen Pflegepersonen im Fokus. An sie ist die Frage gerichtet, was sie tun, um ihre eigene Hoffnung zu pflegen und zu erhalten. Ihre Antworten geben Einblicke in ihre persönlichen Hoffnungsmomente im Alltag. Sie lassen auch ihre Selbstpflegekompetenz erkennen und sollen zur Nachahmung inspirieren. Tipps zur Erstellung eines Plans zur Selbstpflege runden das Kapitel ab.

8.1 Kleine Hoffnungsbringer

Drei kleine Geschichte, die Pflegepersonen und eine Gemeindeschwester^{plus} aus ihrer praktischen Arbeit einbringen, geben Einblicke in drei unterschiedliche Lebenssituationen von alten Menschen. Da ist zunächst Frau Tiller, die einer ehrenamtlich tätigen Besucherin freudig von ihrem neuen Freund Max erzählt. Dann gibt es den nörglerischen Herrn Meder, der bei Zwiebelrostbraten eine ganz andere Seite von sich preisgibt. Und zuletzt Frau Kempf, die mit der Gemeindeschwester^{plus} einen ganz anderen Friseurbesuch plant. Zugegeben, die Geschichten haben alle ein Happyend, dennoch sind es keine Märchen, sondern sie beruhen auf realen Gegebenheiten. Sie sind kleine Hoffnungsbringer und für Lesende vielleicht ein Denkanstoß.

8.1.1 Der Spatz auf dem Balkon

Frau Tiller ist eine 92-jährige Witwe, die in einer kleinen gemütlichen Wohnung eines Mehrfamilienhauses lebt. Aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen kann sie ihre Wohnung kaum noch verlassen. Ihre Familie wohnt weit weg. Der wöchentliche Besuchsdienst der Kirchengemeinde ist eine willkommene Abwechslung in ihrem Alltag. Frau Tiller liebt es, bei schönem Wetter auf ihrem Balkon zu sitzen und die Natur zu beobachten. Eines Tages bemerkt sie einen kleinen Spatz, der regelmäßig auf dem Geländer ihres Balkons landet. Zunächst ist sie überrascht, doch bald wird der Vogel zu einem vertrauten Anblick. Sie beginnt, ihn »Max« zu nennen und stellt ihm kleine Krümel Brot hin. Max wird schnell zu einem treuen Begleiter. Er kommt jeden Morgen angeflogen, landet auf dem Geländer und zwitschert fröhlich, während Frau Tiller ihren Tee genießt. Als die Dame von der Kirchengemeinde bei ihrem Besuch Frau Tiller fragt, wie es ihr gehe und ob sie eine gute Woche hatte, berichtet Frau Tiller von ihrem Freund Max.

Was die Geschichte zeigt:
Die Anwesenheit von Max bringt Freude in das Leben von Frau Tiller. Sie fühlt sich weniger einsam und beginnt, sich wieder mehr für die Welt um sich herum zu interessieren. Das Füttern des Spatzes gibt ihr ein Gefühl von Verantwortung und Zweckmäßigkeit. Sie beobachtet seine Bewegungen mit

9 Schatztruhe für Hoffnungsschenker

Liebe Pflegende, Sie kennen bestimmt Filme, in denen einäugige Piraten mit Holzbeinen große Holztruhen voller Gold, Silber und Juwelen erbeuten. Was denken Sie, was in einer Schatztruhe für Hoffnungsschenker zu finden ist? Hoffnung als solches? Kostbare Geschenke? Nun ja. Materialien und Werkzeuge, um selbst etwas Wertvolles zu erschaffen? Richtig.

Die Schatztruhe hält ausgewählte Dinge bereit, die Sie im Verlauf dieses Buches kennengelernt haben. So wurden aus drei Aufgaben Arbeitsblätter und Checklisten konzipiert und eine Übung zur hoffnungsfördernden Kommunikation erstellt. Von besonderem Interesse dürften die Achtsamkeitsübungen im Rahmen der Selbstpflege sein.

Die ausgewählten Übungen eignen sich auch für alte Menschen, die Sie versorgen und begleiten und können von Ihnen im Pflegealltag angewendet und angeleitet werden. Alle Unterlagen sind frei zugänglich. Sie können z. B. zur Vertiefung der Thematik Hoffnungsförderung, zur Fortbildung im Team, zum Üben und Anleiten genutzt werden. Und noch etwas liegt in der Schatztruhe… ganz unten. Sie müssen nur suchen.

9.1 Wissen vertiefen und weitergeben

Die Arbeitsblätter *Einschätzung der Hoffnung mittels eines Fragebogens*, *Hoffnungsbaum zur Reflexion von Hoffnungsquellen und Zukunftsvisionen* und *Wochenplan zur Selbstpflege* wurden aus den Aufgaben 1 (▶ Kap. 2.1), 2 (▶ Kap. 2.2) und 7 (▶ Kap. 8.1) entwickelt und mit kurzen Erläuterungen zur Anwendung und Auswertung versehen. Das Paraphrasieren wurde beispielhaft als Kommunikationstechnik im Rahmen der Validation vorgestellt (▶ Kap. 4.2) vorgestellt. Besonders in sensiblen Gesprächen kann diese Technik hoffnungsfördernd eingesetzt werden. Das Arbeitsblatt *Übung zur Anwendung der Spiegeltechnik zur Hoffnungsförderung* enthält Übungssätze zum Paraphrasieren sowie Lösungsbeispiele mit Erläuterungen.

9.1.1 Arbeitsblatt 1: Einschätzung der Hoffnung mittels eines Fragebogens

Hoffnung ist eine komplexe emotionale und psychologische Erfahrung. Die Ausprägung von Hoffnung kann durch verschiedene Methoden erfasst werden. Der hier vorliegende Fragebogen beinhaltet zwölf Aussagen, welche auf das Vorhandensein und Nichtvorhandensein von Hoffnung schließen lassen. Die befragten Personen können ihre Antworten im Ankreuzverfahren selbst eintragen. Der Erfassungsbogen dient zur Selbsteinschätzung. Er kann ebenso von Pflegepersonen als Grundlage für vertrauliches Gespräch mit einer anderen Person genutzt werden, um Hinweise auf die Ausprägung von Hoffnung zu erhalten.

Aufgabenstellung

- Lesen Sie die Aussagen.
- Setzen Sie Ihre Kreuze dort, wo sie am besten passen.

Register

Achtsames Gehen 142
Achtsamkeitstraining 37
Achtsamkeitsübungen 138
Aktionstage 95
Aktive Lebensstil-Theorie 75
Aktivitäts- und Handlungs-
kompetenz 52
Akzeptanz 56
Angehörige 110
Aromapflege 69
Atemmeditation 139
Atemstimulierende
Einreibung 69

Biografiearbeit 64
Body Scan 140
Brief
– handgeschriebener 118

Demenz 100
Depression 25
Drei-Schritte-Programm 76

Empathie 56
Entspannung 97

Fach- und Methoden-
kompetenz 53
Fortbildungsreihe 100

Gedächtnistraining 78
Gemeindeschwestern^{plus} 108
Gratitudetraining 37

Handlungskompetenz 100
Herth Hope Index 29
Hoffnung 23
– Fragebogen 129
– Konzepte und Theorien 20
Hoffnungsbaum 31, 131
Hoffnungsbrief 119
Hoffnungsbriefe 117
Hoffnungscheck 27
Hoffnungsförderung
– Grundlagen 15
– Kompetenzen 51
– Projekte 92
– Rolle der Pflegenden 51
– Spiegeltechnik 136
Hoffnungsforschung 42
Hoffnungsgeschichte 145
Hoffnungskonzept 22
Hoffnungslosigkeit 23, 25
Hoffnungsmomente 121
Hoffnungsquellen 31
Hoffnungsspaziergang 93
HoPe – Das Konzept Hoffnung
in der Pflege 41
HoPe I 44
– Forschungsergebnisse 45
HoPe II 45
Hope Theory 21

Kognitive Reserve Theorie 77
Kommunikation 54, 55
Kommunikative Kompetenz 55
Kongruenz 56
Kunsttherapie 84

Memorization Training 78
Mobilität 72
Mobilitätscheck 73
Musiktherapie 82

Natur 87
Naturerlebnisse 90
Naturtherapie 90
Natur-Workshops 90

Paraphrasieren 136
Personale Kompetenz 52
Person sein 57
Pflegehandeln
– kompetenzorientiertes 53
Pflegende 50
Pflegeperson
– handlungskompetente 53

Rahmenkonzept
»Gesundheit 2020« 43
Resilienz 35

Schlüsselpersonen 50
Schnupperangebote 110
Selbstpflege
– für Pflegepersonen 124
– Wochenplan 126, 133
Selbstpflegeaktivtäten 138
Selbstreflexion 27
Snoezelen 70
Soziale Interaktionstheorie 77
Soziale Unterstützungs-
theorie 75
Sozial-kommunikative
Kompetenz 52
Spaziergänge
– geführte 90
Spiegeltechnik 62, 136
Spiritualität 98

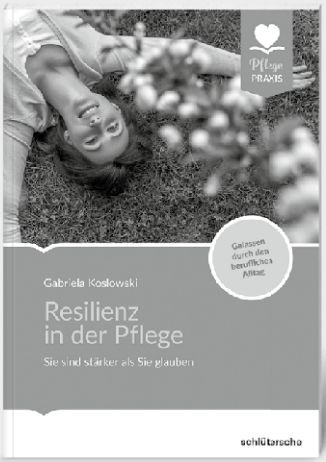
Talisbrief 120, 144
Tanztherapie 86
Theorie der Neuroplastizität 77
Therapien
– künstlerische 81

Validation 60
Visualisierung 37

Workshop 108

Kraft und innere Stärke für Krisenzeiten

Pflege PRAXIS



Gabriela Koslowski

Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben

200 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-89993-986-6
€ 26,95

Auch als E-Book erhältlich

- Zeitmanagement & Selbstliebe – kein Widerspruch für Pflegekräfte
- Individuelle Strategien im Umgang mit den eigenen Ressourcen entdecken
- Wertschätzung lernen und nie wieder vergessen

»Dieser Taschen-Coach ist ein Wegweiser – den Proviant (die Resilienz) erhält jeder Leser unterwegs!«

Gabriela Koslowski

Änderungen vorbehalten.

buecher.schluetersche.de

Die schnelle Burnout-Prophylaxe

Jennifer Melcher

Das Anti-Burnout-Buch für Pflegekräfte

Einfache Übungen und wirkungsvolle Tipps für jeden Tag

260 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-8426-0865-8
€ 36,00 [D] · € 37,00 [A]

Auch als E-Book erhältlich

- Jede dritte Pflegekraft ist von einem Burnout bedroht
- Perfekt für Pflegende: Der schnelle Weg zu mehr Selbstfürsorge
- Konkrete Hilfe: Mit Anleitungen, Übungen und Checklisten

»Es gibt nur einen Menschen, der Sie vor einem Burnout bewahren kann: Sie selbst!«

Jennifer Melcher

Änderungen vorbehalten.

Für eine Pflege, die mehr bewirkt als satt und sauber

Alte Menschen und Hoffnung – passt das zusammen? Ja, und wie! Eine Pflege, die gezielt gegen Hoffnungslosigkeit arbeitet, kann den entscheidenden Unterschied machen. Denn Hoffnung und eine gute Lebensqualität sind gerade für ältere Menschen eng miteinander verbunden.

Dieses Buch zeigt eindrucksvoll, wie wichtig es ist, die individuellen Hoffnungsquellen der Bewohner zu erkennen und in die tägliche Pflege zu integrieren.

Kleine Dinge können Großes bewirken: Lieblingsblumen, die an vergangene Zeiten erinnern, oder Gespräche über schöne Erinnerungen – all das kann neuen Mut und Lebensfreude schenken.

Eine hoffnungsvolle Grundhaltung schenkt den Bewohnern Optimismus und Flexibilität im Alltag. Seien Sie Teil dieser positiven Veränderung und machen Sie Hoffnung zum festen Bestandteil Ihrer Pflege!

schlütersche
macht Pflege leichter

Die Autorin

Margit Haas ist Pflegewissenschaftlerin, Pflegepädagogin und Krankenschwester. Sie beforscht seit einigen Jahren das Thema »Hoffnung im Alter« und entwickelt Schulungskonzepte zur Hoffnungsförderung

ISBN 978-3-8426-0891-7