

Wissen als Basis selbstbestimmter Vorbereitung

Zu Beginn ihrer Entdeckungstour wusste Emma Boom kaum etwas zum Thema „Altern“, hatte bis dahin die Angebote kaum wahrgenommen. Inzwischen weiß sie, wie viele Organisationen es gibt, die sich mit dem Älterwerden befassen. Dass es jährliche Altersberichte der Bundesregierung gibt. Dass es tolle Podcasts zum Thema gibt. Wie viele Wohnformen es gibt. Wie vielfältig die Pflegeleistungen sind. Dass es das Konzept der „Sorgenden Gemeinschaft“ gibt.

Wissen als notwendige Bedingung für Entscheidungen

Die Aneignung von Wissen bildet eine entscheidende Basis für die selbstbestimmte Vorbereitung auf Unterstützungsbedarfe im Alter. Wissen ist eine notwendige Voraussetzung, um eigene Entscheidungen treffen zu können und zu konstruktiven Handlungsmöglichkeiten zu kommen.

Wissen ermöglicht, Chancen, Risiken und Alternativen zu erkennen, zu bewerten und Prioritäten zu setzen. Ausgestattet mit neuen Kompetenzen lässt das Gefühl von Ausgeliefertsein nach.

FACHWISSEN UND ERFAHRUNGSWISSEN

Wissen über die Lebensphase Alter und mögliche Unterstützungsbedarfe fördert eine Einschätzung der eigenen Situation und die Entwicklung einer Haltung dazu. Zu erfahren, mit der Problematik nicht allein zu sein, lässt neue Lösungsansätze entstehen.

Pflegeleistungen, Wohnformen, technisch-digitale Unterstützungsmöglichkeiten, rechtliche Grundlagen und vieles andere sind komplexe Themen. Wissen darüber schafft Transparenz und ermöglicht es, die Angebote aktiv als Ressource einzuplanen und einzufordern. Es können Dinge ausprobiert und wieder verworfen werden, falls sie nicht passen.

Es geht dabei um mehr als die Sammlung von Fachwissen. Genauso wichtig ist es, das gesammelte Wissen anzuwenden, Erfahrungen zu sammeln, sie auf die eigene Person zu beziehen.

WISSEN ÜBER SICH SELBST

Deshalb ist es wichtig, sich Wissen über sich selbst bewusst zu verschaffen: Welche Strukturen gibt es in meinem Leben bereits? Wohne ich so, dass ich dort mit Unterstützungsbedarf zu-rechtkomme? Habe ich Menschen, z.B. Angehörige, Freunde oder Nachbarn, die mich unterstützen könnten. Welche Wünsche habe ich überhaupt? Wovon träume ich? Was möchte ich überhaupt nicht? Fällt es mir leicht, um Hilfe zu bitten? Wie offen bin ich mit meiner Verletzlichkeit?

1-Orientierung: Wissen als Basis selbstbestimmter Vorbereitung

FRÜHZEITIGE DIAGNOSTIK

Zum Wissen über sich selbst gehört das Wissen über bereits vorliegende Erkrankungen. Wie sinnvoll ist es, sich möglichst frühzeitig um eine Diagnostik zu bemühen? Hilfreich kann es sein, wenn es Behandlungsmöglichkeiten gibt, die die Krankheit heilen oder zumindest eine Verschlechterung hinauszögern und die Nebenwirkungen nicht überwiegen. Je eher die Krankheit bekannt ist, desto mehr können noch Entscheidungen getroffen werden, die den eigenen Vorstellungen entsprechen. Dieser Zusammenhang besteht insbesondere bei kognitiven Erkrankungen. In jedem Fall ist eine ärztliche Beratung sinnvoll.

Das Recht auf Nichtwissen

Es soll nicht verschwiegen werden, dass jeder Mensch ein Recht auf Nichtwissen hat. Nicht alle Menschen wollen sich mit den auf dieser Website aufgeworfenen Fragen befassen. Manche Menschen setzen unbewusst andere Prioritäten, manche entscheiden sich bewusst gegen ein Wissen – sei es Fachwissen, sei es das Wissen über eine Erkrankung. Das muss nicht in jedem Fall die schlechtere Vorgehensweise sein.

Manchmal würde Emma Boom am liebsten von all dem nichts wissen. Was wäre das für eine Entlastung! Dann aber ist sie wieder begeistert von der Fülle und der Qualität von Wissen zum Thema Älterwerden. Sie sieht, dass sie ihr Leben im Alter mitgestalten kann. Sie nimmt sich vor, eine Balance zu finden zwischen dem Gefühl, vorbereitet zu sein, und der Freiheit, im Hier und Jetzt zu leben.