Nachwuchsförderung soll auch in der *Angewandte GERONTOLOGIE* ihren festen Platz bekommen. In dieser Rubrik möchten wir die Möglichkeit zur Publikation von Abschlussarbeiten zu gerontologisch relevanten Fragestellungen bieten. Absolventinnen und Absolventen *aller* Studiengänge, die sich mit dem Thema Alter in ihrer Abschluss- oder Zertifikatsarbeit beschäftigen, sind herzlich eingeladen. Informationen zu Publikationskriterien erhalten Sie bei der Redaktion: gerontologie@sgg-ssg.ch, Stichwort: DIPLOM.

L'encouragement de la relève doit également avoir une place permanente dans la *GÉRONTOLOGIE Appliquée*. Dans cette rubrique, nous souhaitons offrir la possibilité aux étudiants de publier les travaux de fin d'études portant sur des questions gérontologiques. Les futurs diplômés *de tous les cursus* qui traitent le sujet de la vieillesse dans leur travail de fin d'études ou leur travail de certificat sont les bienvenus. Les informations concernant les critères de publications sont disponibles auprès de la rédaction : gerontologie@sgg-ssg.ch, mot clé : DIPLÔME.

Aus- und
Weiterbildung

Alt und sexy – Thema oder Tabu?

Nora Tschanz und Céline Uehlinger

Article en français

www.hgf.io

Sexualität ist das Normalste der Welt und heute in den Medien allgegenwärtig. Doch die Verbindung von Sexualität und Alter wird zur Herausforderung. Wer hat sich schon mit den eigenen (Gross-)Eltern über deren Sexualleben unterhalten? Die Autorinnen haben in der Pflegepraxis Alterssexualität als Tabu erlebt und entschieden sich in ihrer Bachelorarbeit Sexualität in Alterspflegeinstitutionen zu thematisieren.

Âgé et sexy : un sujet tabou ?

La sexualité est la chose la plus normale au monde et est omniprésente aujourd'hui dans tous les médias. Pourtant la relation entre sexualité et vieillesse relève du défi. Qui s'est déjà entretenu avec ses (grands-) parents au sujet de leur vie sexuelle ? Dans leur pratique de soins, les auteures ont vécu la question de la sexualité au 4e âge comme tabou et ont décidé de faire de la sexualité dans les institutions de soins aux personnes âgées le sujet de leur travail de Bachelor.

DOI 10.1024/2297-5160/a000023

Ich möchte wieder mal vögeln!», so äussert sich dann auch ein Bewohner einer Alterspflegeinstitution. Durch diese und ähnliche Aussagen wird deutlich,

dass auch ältere Menschen sexuelle Bedürfnisse haben. Mit dem Begriff «Alterssexualität» werden entsprechende Bedürfnisse und ihr Ausleben im Alter bezeichnet.

Bedürfnisse auch im Alter

Weder höheres Alter noch der Eintritt in eine Alterspflegeinstitution bedeuten, dass ein Mensch sexuell inaktiv wird. Auch eine Studie zeigt, dass bei den über 75-Jährigen 22,2% der Frauen und 23,3% der Männer in der Schweiz mehrmals wöchentlich sexuelles Interesse haben (Bucher et al., 2003). Sexualität wird als wichtiger, lebenslang relevanter Aspekt des Lebens verstanden. Sie kann durch Gedanken, Fantasien, Lust, Vorstellungen, Einstellungen, Werte, Verhalten, Praktizieren, Rollen oder Beziehungen erlebt und ausgedrückt werden.

Fragen und Antworten

Die Autorinnen gingen im Rahmen ihrer Bachelorarbeit im Studiengang Pflege an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (zhaw) folgenden Fragen nach: Welche Haltung haben Mitarbeitende von Alterspflegeinstitutionen gegenüber Sexualität von Bewohnerinnen und Bewohnern respektive von älteren Menschen? Welches sind Faktoren, die diese Haltung beeinflussen? Welche Handlungen und Reaktionen von Mitarbeitenden in Bezug auf Sexualität von Bewohnerinnen und Bewohnern resultieren aus dieser Haltung?

Zur Datenerhebung wurde eine Literaturrecherche in verschiedenen Datenbanken durchgeführt. Mit den entsprechenden Stichworten konnten drei quantitative, zwei qualitative und drei «mixed method»-Studien, d.h. solche, die quantitative und qualitative Methoden parallel einsetzen, sowie ein Review gefunden werden.

Die Ergebnisse zeigen zusammengefasst, dass die Haltung der Mitarbeitenden gegenüber Alterssexualität weder deutlich restriktiv noch deutlich tolerant ist. Ihre Haltung wird unter anderem von soziodemografischen Faktoren beeinflusst. So sind diejenigen toleranter, je höher ihr Alter und liberaler ihre politische Einstellung ist, je höher ihr Bildungsniveau und je grösser ihre Berufserfahrung ist. Einen positiven Einfluss auf die Haltung der Mitarbeitenden hat auch die Häufigkeit ihres Besuchs von Schulungen zum Thema Alterssexualität. Auch die Grundhaltung der Institution und deren Richtlinien sind prägend. Die Reaktionen der Mitarbeitenden auf Alterssexualität fallen entsprechend sehr unterschiedlich aus. Beispiele für Reaktionen sind das Hinzuziehen einer Zweitperson, Gefühle wie Ekel, Verlegenheit und Unwohlsein sowie das Ignorieren oder gar Verboten von Sexualität.

Einflussmöglichkeiten

Da die Grundhaltung einer Institution die Praxis der Pflegenden beeinflusst, ist es wichtig, dass ethisch vertretbare Richtlinien bestehen, welche Sexualität thematisieren. Da kontinuierliche Schulungen zum Thema Alterssexualität zu einer toleranteren Haltung führen, können Schulungsprogramme zur Alterssexualität sowie die Integration des

Alterssexualität und Technik?

Was hat nun das eine mit dem anderen zu tun? Nein, es geht dabei nicht um spezielle «Sex-Techniken», sondern vielmehr darum, die Frage, inwiefern spezielle technische Hilfsmittel direkt oder auch indirekt das Erleben und Ausleben von Sexualität im Alter auch in einer Pflegeinstitution unterstützen können. So könnte beispielsweise ein «Kuschelraum» mit individuell wählbarer Musik und variablen Lichteffekten eingerichtet und so ein intimes Ambiente geschaffen werden, das Lust auf Nähe macht und ungestörtes Miteinander zulässt. Weiter könnte der «Kuschelraum» mit Massagesesseln, Wärmekissen und sogenannten «Sextoys» ausgestattet werden, welche sexuelles Erleben unterstützen. In jedem Fall Anregungen, über die es sich lohnt nachzudenken.

Themas bereits im Curriculum der Pflegeausbildung wichtige Beiträge leisten.

Damit ältere Menschen auch in Altersinstitutionen ihre Sexualität ausleben können, ohne dass sich andere davon gestört fühlen, brauchen sie Intimsphäre. Der Schutz der Intimsphäre kann durch einfach umsetzbare Interventionen verbessert werden:

- Anklopfen
- «Bitte-nicht-stören»-Schilder
- Störungsfreie Zeiten für Bewohnerinnen und Bewohner im Tagesplan definieren
- Einzel- oder Doppelzimmer je nach Bedürfnis der Bewohnerinnen und Bewohner anbieten etc.

Die Autorinnen sprechen sich deutlich dafür aus, dass allein schon das Thematisieren sexueller Bedürfnisse im Alter einen wichtigen Schritt zur Enttabuisierung darstellt. Ihre Bachelorarbeit soll einen Beitrag dazu leisten.

Literatur

Tschanz, N., & Uehlinger, C. (2015) *Alt sexy – Thema oder Tabu? Eine Analyse der Haltung und der daraus folgenden Reaktionen der Mitarbeitenden von Alterspflegeinstitutionen bezüglich Alterssexualität*. Bachelorarbeit in Pflege, Departement Gesundheit der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (zhaw).

Weiterführende Literatur kann bei den Autorinnen bezogen werden.

Nora Tschanz und Céline Uehlinger,
Pflegefachfrauen FH

tschanora@hotmail.com
celineuehlinger@hotmail.com