



## Das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und Nähe

Trotz einer zunehmend überalternden Gesellschaft ist das Thema „Sexualität in der Altenpflege“ noch immer tabuisiert. Um jedoch Lebensqualität, Würde und Wohlbefinden auch im Alter zu erhalten, ist ein selbstverständlicher und individueller Umgang mit Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität gefordert.

### Umgang mit Sexualität in der Pflege

Sexualität scheint in unserer heutigen Gesellschaft allgegenwärtig zu sein. Sie begegnet uns in Werbung, Fernsehen, Literatur und Presse. Zudem geben wir uns im Umgang mit dem Thema Sexualität liberal und tolerant. Doch Sexualität und Alter, das will nach wie vor nicht richtig zusammenpassen. Erst recht nicht, wenn es um Sexualität von pflegebedürft-

tigen älteren Menschen geht. Unter dem Motto: „Sexualität – (k)ein Thema in der Altenpflege?“ hat sich der pro familia\*-Landesverband Hessen e. V. dieses Themas angenommen und leistet hierzu wichtige Aufklärungsarbeit. Denn das Bedürfnis pflegebedürftiger älterer Menschen nach Sexualität stößt immer noch auf wenig Verständnis oder auch Gleichgül-

---

\* pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V. wurde 1952 in Kassel gegründet und ist heute die größte nichtstaatliche Organisation für Sexual-, Schwangerschafts- und Partnerschaftsberatung in Deutschland. Weitere Informationen: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

tigkeit. Vielmehr wird hier schnell eine pflegeleichte Asexualität als Norm gesetzt.

## Warum tun wir uns so schwer mit dem Thema „Sexualität und Altenpflege“?

Tatsache ist: Wir leben in einer zunehmend überalternden Gesellschaft. Doch während in früheren Zeiten alten und hochbetagten Menschen aufgrund ihres Wissens und ihrer Erfahrung besondere Achtung und Wertschätzung entgegengebracht wurde, steht heute eher die „Angst zu altern“ im Vordergrund. Alt zu sein, ist wenig attraktiv. Neben verschiedenen „Altersbildern“ in Medien und Gesellschaft gibt es einen weiteren Faktor, der entscheidend zur Tabuisierung des Themas „Sexualität und Altenpflege“ beiträgt: Menschen, die sich heute in einem höheren Lebensalter befinden, sind in einer Zeit und in einem moralischen Kontext aufgewachsen, wo Sexualität nahezu ausschließlich der Fortpflanzung galt. Eine offene Kommunikation, in der sexuelle Bedürfnisse und Wünsche geäußert werden konnten, war und ist noch heute für viele von ihnen undenkbar. Das bedeutet auch: Viele alte Menschen gestehen sich ihre sexuellen Bedürfnisse selbst nicht ein und es fällt ihnen erst recht schwer, mit einem Arzt oder einer Pflegekraft darüber zu sprechen.

## Sexuelle Rechte älterer und pflegebedürftiger Menschen stärken

Pro familia Hessen tritt für die Etablierung einer offenen Haltung zum Thema „Sexualität und Alter“ ein und will die sexuellen Rechte älterer und pflegebedürftiger Menschen stärken. Petra Zimmermann, pro-familia-Geschäftsführerin in Kassel, betont: „Sexualität ist mehr als genitaler Geschlechtsverkehr, Sexualität ist Sinnlich-

keit, Erotik, Berührungen, Gespräche, Nähe.“ Die Paar- und Sexualberaterin ist auch mit der Fortbildung von Pflegekräften betraut und weiß, dass die Bedürfnisse nach körperlicher Zuwendung, Zärtlichkeit, Nähe und Partnerschaft im Pflegealltag oft ungehört bleiben. Gleichzeitig kennt sie aber auch die Problematik von sexualisierten, übergriffigen Situationen vonseiten der Pflegebedürftigen auf Pflegekräfte und andere Heimbewohner. Wie geht man mit einem

***Beim Umgang mit Sexualität in der Pflege ist nicht nur die Entwicklung von Maßnahmen zur Prävention von sexueller Gewalt unbedingt notwendig, vielmehr müssen Pflegekonzepte und Leitlinien entsprechend (weiter-)entwickelt und verankert und Verantwortliche sensibilisiert werden. Zudem gilt es, ggf. neue Strukturen zu schaffen, Kommunikationsstrategien zu etablieren und eine offene Haltung zum Thema „Sexualität im Alter“ zu entwickeln.***

an Demenz erkrankten Bewohner um, der einer Pflegerin an die Brust greift? Pflegekräfte und Angehörige brauchen einen Leitfaden, der dabei hilft, mit konkreten, meist unerwarteten und schambesetzten Situationen besser umgehen zu können.

„Es gibt keine ‚Standardlösung‘ – jeder Fall ist individuell zu betrachten“, so Petra Zimmermann. Entscheidend dabei ist das Wissen über Sexualität im Alter, die Kommunikation im Team, mit Pflegebedürftigen und Angehörigen, und die Entwicklung und Etablierung entsprechender Konzepte in Altenheimen und Pflegeeinrichtungen.

In Zusammenarbeit mit der Frankfurt University of Applied Sciences in Frankfurt hat pro familia Hessen ein Fortbildungskonzept zum professionellen Umgang mit den Themen Liebe und Sexualität im Alter entwickelt. Die Fortbildungsveranstaltungen richten sich an Fach- und Leitungskräfte aus Pflege-, Sozial- und Gesundheitsberufen sowie an ehrenamtliche Betreuer,



Weitere Informationen zur Aufklärungsarbeit und dem Projekt „Sexualität in der Altenpflege“ von pro familia Hessen e.V. finden Sie auf der Internetseite [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) unter: Landesverband Hessen, Unterpunkt: Sexualität und Alter.



die ambulant oder stationär mit älteren Menschen arbeiten. Was bedeutet Zärtlichkeit und Sexualität für ältere Menschen? Welche Rolle können körperliche und psychische Veränderungen spielen? Wie ist mit Demenz und Sexualität, mit Nähe und Distanz im Pflegealltag umzugehen? Wie können Gespräche mit Angehörigen über das Thema Sexualität geführt werden? Wie können Pflegekonzepte weiterentwickelt und Maßnahmen zur Prävention sexueller Gewalt ergriffen werden? Das sind einige der Fragen, die erörtert und für die Verhaltensoptionen besprochen werden.

„Wichtig ist, eine offene Haltung zum Thema Sexualität im Alter zu etablieren, das gilt für Fach- und Leitungskräfte in der Pflege, ebenso für Angehörige, schlichtweg für uns alle. Sexuelle Übergriffe sind keinesfalls zu tolerieren – auch nicht in der Altenpflege“, so Petra Zimmermann. Stillschweigend über solche Situationen hinwegzugehen, ist der falsche Weg, vielmehr sollten sie konkret thematisiert werden. Wichtig sei zudem, dass Pflegenden die erlebten Situationen reflektierten. Dies könne in einem Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen, in Teamsitzungen oder auch im Rahmen von Fort- und Weiterbildungen erfolgen. Nur so ist ein transparenter, professioneller Umgang mit dem Thema „Sexualität und Alter“ überhaupt möglich.

### **Männer sind anders, Frauen auch? Eine geschlechtssensible Studie zu Sexualität in Einrichtungen der Altenpflege**

Im Dezember 2015 begann ein Pilotprojekt an der Frankfurt University of Applied Sciences, das den professionellen Umgang von Pflegekräften mit der Sexualität von Bewohnerinnen und Bewohnern in stationären Einrichtungen untersucht hat. Dabei wurden in einem ersten Schritt Einstellungen und Haltungen der Pflegekräfte im Hinblick auf die Sexualität von älteren Männern und Frauen erhoben. Eine besondere Rolle spielten hierbei u. a. konflikthafte Erfahrungen wie sexuelle Belästigungen und Grenzverletzungen, denen Pflegekräfte durch Bewohnerinnen und Bewohner ausgesetzt sein können.

In einem zweiten Schritt wurden in Kooperation mit pro familia Hessen Fortbildungen für Pflegekräfte entwickelt und durchgeführt. Über 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben während der Projektlaufzeit an den Fortbildungsveranstaltungen teilgenommen. Dabei wurde die Unsicherheit in Bezug auf Sexualität in der Pflege offensichtlich. Zu den drängendsten Fragen gehörte: Was ist „richtig“ und was ist „falsch“? Weitere Fragen gab es zu konkreten Themen wie „Institutionelle Regeln“, „Sexuelle Assistenz“, „Umgang mit Angehörigen“. Zudem wurde der Wunsch nach mehr Handlungssicherheit laut.

Basierend auf den Ergebnissen dieses Projekts, wurde anschließend das Fortbildungsangebot der pro familia Hessen „Sexualität – (k)ein Thema in der Altenpflege?“ erarbeitet.