

Den Alltag bewältigen

Berta M. Schrems

Pflegefachtagung - PV & pflegenetz

Von der Theorie in die Praxis: Ausgewählte Kompetenzen der Pflege im Fokus

24. Juni, Wien

Agenda

- Alltag – Definition und typische Merkmale
- Wie Krankheit den Alltag verändert
- Alltägliche Bedürfnisse alter und kranker Menschen
Pflegerwissenschaftliche Erkenntnisse & praktische Implikationen
- Alltagsbewältigung im Kontext von Alter und Krankheit

Alltag

*„[...] ‘gewöhnlicher
Wochentag, Nichtfeiertag’,
heute auch ‘tägliches Einerlei’.
[...] ‘alle Tage, Tag für Tag’
(16. Jh.) heute auch
‘gewöhnlich, durchschnittlich’
[...]“*

DWDS – Digitales Wörterbuch der
deutschen Sprache, 1993, o.S.

Gewöhnliche und routinemäßige Aktivitäten, Aufgaben und Ereignisse, die das tägliche Leben einer Person bestimmen und die für das Funktionieren in ihrer Umwelt notwendig sind.

→ Alltag ist Gleichförmigkeit, Wiederholung, Routine, Ritual, Automatismus, Selbstverständlichkeit, Vertrautheit.

„Das einzige Subuniversum, das wir durch unser Handeln verändern können.“ (Schütz, 1971/1972) „Unmittelbarer Anpassungs-, Handlungs-, Planungs- und Erlebnisraum, unser Milieu, das wir mitkonstituieren und dessen Teil wir sind.“ (Soeffner 2004)

→ Alltag ist Normalität, die geschaffen, erhalten und verändert werden kann.

Alltag bedeutet Normalität

„Damit ist eine subjektive Normalität gemeint, also das, was für einen bestimmten Menschen als stimmig erachtet wird.“

Schrems 2024, 163

Die Schaffung von Normalität gelingt, wenn

- den alltäglichen Aktivitäten allein oder mit Hilfe von anderen so weit wie möglich selbstständig nachgegangen werden kann.
- Entscheidungen selbstständig gefällt werden können.
- die Teilhabe am sozialen Leben gegeben ist.
- die kontinuierliche Anpassung an sich verändernde körperliche und psychische Zustände gelingt.
- nicht ständig an Krankheit oder Einschränkungen gedacht wird.
- zeitliche und räumliche Arrangements selbstständig getroffen werden können.

Alltags- routine

„`Alltag´ beschreibt eine Gesamtheit von Tun, das durch Wiederholung in seinen Abläufen zu einem Muster des Alltags geworden ist.“

Gaßmann, 2020, 19

Routinen sind das zentrale Merkmal des Alltags und bedeuten immer wiederkehrende und sicher beherrschte Handlungen, gewohnte Abläufe im Alltagsleben. (DWDS Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, 1993)

Alltägliches Handeln funktioniert aber nicht nur durch Routinen, sondern durch die Annahme und Unterstellung von Selbstverständlichkeiten.

- Alltagshandlungen sichern das gegenseitige Verstehen.
- Sie beruhen auf sozialer Teilhabe und werden als unzweifelhaft plausibel für alle Menschen in einer kulturellen Gruppe akzeptiert.
- Alltagshandlungen und deren Bedeutung sind dem „Selbst – verständlich“; sie können oft nicht artikuliert bzw. begründet werden.

Der gestörte Alltag

Weil Krankheit das Selbstverständliche aufhebt, wie z. B. die Beweglichkeit und körperliche Leistungsfähigkeit, macht sie das, was natürlich und wenig reflektiert ist, bewusst.

Carel 2014

Neue Gegebenheiten fordern Alltagsroutinen heraus.

- Der Alltag ist nicht nur Bühne alltäglicher Routinen, sondern auch Schauplatz von Abweichungen, Krisen, Anpassungsleistungen und Neuorientierung.

Krankheit oder Schmerz fordern den Alltag nicht nur heraus, sie stören ihn, heben Routinen und Selbstverständliches auf.

- Krankheit ist ein nichtalltägliches Ereignis, außergewöhnlich und unüblich, d. h. ein Ausnahmezustand.

Eine gestörte Routine schafft Unsicherheit, vorhandene Handlungsmuster wirken nicht mehr, Anpassung ist nötig.

- Störungen betreffen zeitlich begrenzt oder dauerhaft physische Aspekte wie Mobilität oder Energie, Phänomene wie Identität oder Lebensziele und/oder soziale Aspekte, wie Beziehungen.

Wie Krankheit den Alltag verändert

Einen Alltag mit Krankheit leben bedeutet Krankheits-, Biografie- und Alltagsarbeit und betrifft auch das soziale Umfeld.

Schrems 2024

Alltagswirksame Folgen von Krankheit

- Reduzierte Energielevel, Symptombelastungen, zeitlich festgelegte therapeutischen Maßnahmen bedürfen vorausschauender Planung.
- Mobilitäts- oder kognitive Einschränkungen erfordern die Nutzung von Hilfsmitteln und fremder Hilfe, begrenzen gleichzeitig die Autonomie.
- Das Selbstbild muss angepasst, eine neue Identität entwickelt werden.
- Balance zwischen Gewünschtem und Möglichem herzustellen und die Neuausrichtung von Erwartungen und Zukunftsplänen erfordert Zeit.
- Die Übernahme von Alltags- oder Pflegetätigkeiten und die Sorge um die betroffene Person stören auch den Alltag des sozialen Umfeldes.
- Es verändern sich Rollen und Partnerschaften, wenn es um Familien-erhalt, Kindererziehung und Hausarbeit geht.

Alltag und Schmerz

Schmerz hat weitreichende Auswirkungen auf das Alltagsleben, die Haushaltsführung, Arbeit und Freizeit betreffend bis hin zu sozialen Beziehungen.

Schrems 2024

Alltägliche Tätigkeiten wie das Anziehen von Socken, das Heben von Einkaufstaschen, das Erledigen von Papierkram oder das Halten eines Babys stellen oft unüberwindliche Anstrengungen dar. (Breivik et al., 2013)

- Neben den physischen Einschränkungen kommen Stimmungswechsel bis hin zur Depression hinzu, die sich wiederum auf das soziale Leben der Personen auswirken. Dabei stellt sich vielfach die Sinnfrage.
→ Die Alltagsbewältigung wird zu einer Herausforderung.

Alltag und Krebs

„Ich wünsche mir einfach einen ganz normalen Tag.“

Natascha - Leben mit Krebs in:
DerStandard, 22. September 2024

Kontrollverlust gegenüber einem veränderten Körper, Stigmaerleben, das Leiden an der Behandlung und sich als „Neuling“ in einem fragmentierten System zurechtfinden müssen, erschweren die Alltagsbewältigung.

- Kontrollverlust bedeutet Machtlosigkeit. Patient:innen wollen ihre Krankheit und die Auswirkungen der Behandlung verstehen und sie auch handhaben und kontrollieren zu können.
 - Praktische Hilfestellung im Anpassungsprozess an eine neue Normalität, bei alltäglichen Aufgaben sowie im Umgang mit emotionalen Fragen, einschließlich existenzieller Unsicherheit und veränderten Beziehungen ist nötig.
- Es gilt sicherzustellen, dass Patient:innen als Individuen behandelt werden und wissen, an wen sie sich bei Fragen wenden können.
(Evans Webb et al., 2021)

Alltag und Schlaganfall

Ein Schlaganfall macht von einem Tag auf den anderen aus selbstständigen Menschen hilfsbedürftige Menschen. Das Annehmen von Hilfe benötigt Zeit, da es mit der Veränderung des Selbstbildes einhergeht.

Schrems 2024

Die Folgen eines Schlaganfalls sind funktionelle Einschränkungen und haben Auswirkungen auf den gesamten Alltag. (Rimmele & Thomalla)

- Das Krankheitsgeschehen erzeugt einen unmittelbaren Bruch im Alltagsleben, einhergehend mit der Notwendigkeit der Neuorientierung.
- Neuorientierung gelingt, wenn Alltagstätigkeiten wieder aufgenommen werden und die Teilhabe an einem „normalen“ Leben gesichert wird.
- Die Einbeziehung vom Schlaganfall betroffener Menschen in das Alltagsleben, und sei es nur mit kleinen Handgriffen, ist ein wesentlicher Faktor in der Bewältigung der Krankheit.
 - Veränderung akzeptieren zu können, bedeutet Arbeit auf der Ebene der Krankheit, des Alltags und der Biografie.

Alltag und chronische Atemwegs- erkrankungen

*Ein hervorstechendes
Merkmal von Atemwegs-
erkrankungen und deren
Auswirkungen auf den
Alltag ist das Haushalten
mit der Energie.*

Schrems 2024

Die mit der Erkrankung einhergehende lebensbedrohliche Atemnot lässt das Alltägliche in die Ferne rücken, wodurch es einen ganz besonderen Stellenwert erhält. (Carel 2016)

- Neben den physischen Beschwerden kommt auf sozialer Ebene, durch das Leiden der Menschen und den zum Teil selbst gewählten Ausschluss an sozialer Teilhabe eine psychisch emotionale Belastung hinzu.
- Ein ständiges Abwägen, was möglich ist und was nicht, führt zum Verlust an Spontanität.

Alltag und Diabetes mellitus

Im Vordergrund steht die ständige Achtsamkeit dem Körper gegenüber, der Anpassung verlangt, die Gedanken bindet und mitunter als Behinderung im Alltag erlebt wird.

Schrems 2024

Diabetiker:innen sind im Allgemeinen gut in ein Alltags- und Berufsleben integriert. Doch Krankheit ist und bleibt immer eine Ausnahme, die sich nicht so einfach zu einer neuen Normalität umdeuten lässt.

- Es gilt für Erwachsene wie auch für Kinder kontinuierlich die Balance zwischen dem Diabetesmanagement und der alltäglichen familiären Routine bzw. den Aktivitäten in den Peergroups zu finden.
 - Neue Technologien unterstützen, wenngleich Technik Kontrolle nicht alleine möglich macht, sondern sie auch einfordert. (Cleal et al., 2022)
- Für Kinder wie für Erwachsene ist die Integration der Erkrankung in den Alltag, sei es nun Schule, Arbeit oder Freizeit, und die Schaffung von Normalität eine kontinuierliche Aufgabe.

Alltag und Demenz

Für die an Demenz Erkrankten ist Kontinuität wichtig, für betreuenden Personen die Selbstfürsorge, indem Freiräume zur Erholung geschaffen und ein eigener Alltag gelebt werden kann.

Schrems 2024

Demenz betrifft nicht nur den Alltag von betroffenen Menschen, sondern auch jenen des sozialen Umfelds.

- Im Besonderen gilt dies für partnerschaftlichen Beziehungen und deren Rollenverteilung. (Egilstrod et al., 2019)
- Veränderungen und die Entwicklung von Strategien von der Diagnose bis zu dem Zeitpunkt, an dem über das zukünftige Leben als Paar nachgedacht wird, nehmen den gesamten Alltag in Anspruch.
 - Ehe-/Partner:innen müssen sich im Verlauf der Erkrankung auf unterschiedliche Weise und immer wieder aufs Neue an einen sich verändernden Alltag anpassen.

Alltag im Pflegeheim

Im Vordergrund stehen alltagsethische Aspekte, immer dann, wenn die Autonomie in den Alltäglichkeiten aufgehoben und die Kontrolle über Essen, Schlafen und sich Betätigen total und fremdbestimmt ist.

Schrems 2024

Abhängigkeit im eigenen Heim kann einschränkender empfunden werden, da sie sich vom Hintergrund des üblichen Alltags abhebt.

- Fremde Routinen können Schutz bieten, weil sich außergewöhnliche Situationen in außergewöhnlichen Kontexten weniger abweichend darstellen und ein Teil der Eigenverantwortung wegfällt.
 - Anpassungen auf Seiten der Bewohner:innen können als eine Form der Dissonanzreduktion und Stressminderung gesehen werden.
 - Ein Einzug in eine Einrichtung macht die Aufgabe individueller Vorlieben und Gewohnheiten und eine gewisse Anpassung an das institutionelle Regelwerk nötig. (Mortensen et al., 2024)
- Dies ist jedoch kein einseitiger Prozess, sondern ein Miteinander von Pflegenden und zu Pflegenden im Finden der „goldenen Mitte“.

Alltag, Krankheit und Gender- differenz

Frauen mit chronischen Erkrankungen weisen vielfach eine niedrigere Lebensqualität als Männer auf.

Schrems 2024

Eine Erklärung der Genderdifferenz im Alltagserleben ist die mit Krankheit einhergehende Einschränkung in den familiären und sozialen Aktivitäten.

- Frauen tragen vielfach die Hauptsorge für das Familienleben. Die Belastung - „mental load“ – entsteht, weil sie die Denkaufgaben rund um die Familie als ihre Aufgaben sehen bzw. diese übernehmen müssen, wenn Partner, aus welchen Gründen auch immer, ausfallen.
- Hinzu kommt, dass die Unterstützung, die Frauen von außen erhalten, auch überwiegend weiblich ist. (Bauer, 2023)
 - Alltagsarbeit ist Frauenarbeit. Es gilt hierbei im Sinne der Familienpflege unterstützende Maßnahmen anzubieten.

Alltags- bewältigung

bewältigen: „in seine Gewalt bekommen, mit etw. fertig werden, meistern‘ (14. Jh.), heute vielfach geistig verarbeiten, verstehend überwinden.“

DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, 1993b, o.S.

Alltägliche Aufgaben werden mit physischen, psychischen und/oder sozialen Einschränkungen gemeistert bzw. geistig verarbeitet.

- **Physisch-praktisch:** sich pflegen, einkaufen, Haushalt führen, die Wunde versorgen, am sozialen Leben teilhaben...
- **Psycho-Sozial:** Umgang mit Angst, Frust, Scham oder Isolation finden

Betroffene erarbeiten dazu Strategien, nutzen verschiedene Ressourcen und/oder nehmen Anpassungen vor.

- Re-/proaktive Copingstrategien
- Stärkung des Kohärenzgefühls durch Nutzung von Ressourcen in Stresssituationen
- Anpassung im Sinne der Integration von Krankheit in den Alltag

Alltags- bewältigung und Adhärenz

*Es gilt ein Gleichgewicht
zwischen der Erhaltung der
Gesundheit und der
Unabhängigkeit der
Patient:innen herzustellen.*

Schrems 2024

Um ein normales Leben führen zu können, werden aber auch Risiken eingegangen. Interventionen werden dann nicht befolgt,

- wenn die Maßnahmen die alltäglichen Aktivitäten beeinträchtigen,
 - nicht zum Lebensstil passen oder
 - unbequem sind.
- So wird z. B. das Entfernen von Bandagen oder das Nichttragen von Stützstrümpfen bei chronischen Wunden als Non-Compliance gesehen, stellt aber für Patient:innen eine Form der Selbstfürsorge oder Selbsterhaltung dar. (Madden 2015)

Alltag als Stabilitäts- faktor

Um die Balance zwischen dem Gewünschten und dem Möglichen zu schaffen, sind Flexibilität und Anpassungsvermögen nötig, die Zeit und die Neuausrichtung der Erwartungen und Zukunftspläne erfordern.

Schrems 2024

Um sich in der veränderten Lebenswelt zurechtzufinden und handlungsfähig zu bleiben, muss ein neuer Alltag geschaffen werden.

Der Alltag im Kontext von Krankheit wirkt als Stabilitätsfaktor – in allen Aktivitäten des täglichen Lebens – physisch, psychisch und sozial.

- Ziel ist die Wiedererlangung bzw. Schaffung und Aufrechterhaltung einer gewissen Normalität durch die Entwicklung neuer/anderer Routinen.
- Normalisierung stellt eine Form der Bewältigung dar.

Pflegealltag und Alltags- kompetenz

Das Ziel für alle Beteiligten muss es sein, das Außergewöhnliche im Gewöhnlichen wahrzunehmen und umgekehrt im Gewöhnlichen außergewöhnlich zu leben.

Booth, 2001

Pflege beansprucht für sich, über die medizinische Behandlung hinaus zu gehen, indem sie mit einbezieht, wie sich Krankheit auf den Alltag, auf Beziehungen und Gefühle auswirkt.

- Eine alltagsorientierte Pflege hilft Pflegenden zu verstehen, wie Patient:innen Gesundheit, Krankheit und Pflege erleben. Dies fördert eine personenzentrierte Pflege.
- Die Anerkennung der Bedeutung des Alltags unterstützt Patient:innen dabei, gesundheitliche Herausforderungen in ihre alltäglichen Routinen zu integrieren.
 - Dies erfordert, den Alltag nicht als Hintergrund, sondern als zentrales Feld pflegerischen Handelns zu definieren.

Alltag der Pflegenden

Der Alltag der Pflege ist gekennzeichnet durch praktische, alltägliche Handlungen, die auf die Versorgung von zu Pflegenden ausgerichtet sind und durch Sprache und Symbole repräsentiert werden.

Rates et al., 2019

Was den Alltag für Pflegendende herausfordernd macht ...

Alltag der Pflegenden – Praxis und Praktiken

Pflegepraxis

Praktiken und Taktiken

Routinen

Der (gestörte) Pflegealltag in verschiedenen Settings

Arbeitsverdichtung

Akutkrankenhaus

Stationäre Langzeitpflege

Missed care

Komplexität

Primäre Gesundheitsversorgung

Sprachspiele

... wird im Workshop präzisiert und vertieft.

Den Alltag bewältigen

*Wenn Sie mehr über den
Alltag im Kontext von
Gesundheit und Krankheit
wissen wollen!*

Der direkte Weg
zum Buch



www.bertha-schrems.at

Literatur I

- Bauer, L. (2023). Familienarbeit ist immer noch weiblich. *Kompetenz-Online* <https://kompetenz-online.at/2023/06/22/familienarbeit-ist-immer-noch-weiblich/> (15.05.2024), o.S.
- Booth, E. (2001). *The Everyday Work of Art*. An Authors Guild Backinprint. Com Edition.
- Breivik, H., Eisenberg, E., & O'Brien, T. (2013). The individual and societal burden of chronic pain in Europe: the case for strategic prioritisation and action to improve knowledge and availability of appropriate care. *BMC Public Health*, 13(1), 1229-1243.
- Carel, H. (2014). The philosophical role of illness. *Metaphilosophy*, 45(1), 20-40.
- Carel, H. (2018). Invisible Suffering: The Experience of Breathlessness. In: L. Škof & P. Berndtson (Hg.), *Atmospheres of Breathing* (S. 233-245). State University of New York Press Library.
- Cleal, B., Nexø, M. A., Schmidt, S., Rytter, K., Nørgaard, K., & Willaing, I. (2022). Values and control in type 1 diabetes beyond glycemc outcomes: a qualitative interview study of everyday life with an insulin pump. *Chronic Illness*, 8(3), 620-633.
- Corbin, J., M., & Strauss, A., L. (2010). *Weiterleben lernen. Verlauf und Bewältigung chronischer Krankheit*. Hogrefe.
- DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. (1993). *Alltag*. www.dwds.de/wb/etymwb/Alltag (05.02.2025).
- DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. (1993). *bewältigen*. www.dwds.de/wb/etymwb/Alltag (05.02.2025).
- DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. (1993). *routine*. www.dwds.de/wb/etymwb/Alltag (05.02.2025).
- Egilstrod, B., Ravn, M. B., & Petersen, K. S. (2019). Living with a partner with dementia: a systematic review and thematic synthesis of spouses' lived experiences of changes in their everyday lives. *Aging & Mental Health*, 23(5), 541-550.

Literatur II

- Egilstrod, B., Ravn, M. B., & Petersen, K. S. (2019). Living with a partner with dementia: a systematic review and thematic synthesis of spouses' lived experiences of changes in their everyday lives. *Aging & Mental Health, 23*(5), 541-550.
- Evans Webb, M., Murray, E., Younger, Z. W., Goodfellow, H., & Ross, J. (2021). The supportive care needs of cancer patients: a systematic review. *Journal of Cancer Education, 36*, 899–908.
- Gaßmann, A. (2020). Alltag. In: S. Schinkel, F. Hösel, S.-M. Köhler, A. König, E. Schilling, J. Schreiber, R. Soremski, & M. Zschach (Hg.), *Zeit im Lebensverlauf: Ein Glossar* (S. 19-24). transcript Verlag.
- Mackeldey, R. (1991). Zur Begrifflichkeit von „Alltagskommunikation“ und „Alltagsgespräch/-dialog“. *Zeitschrift für Germanistik, 1*(1), 139-145.
- Madden, M. (2015). The ghost of Nora Batty: a qualitative exploration of the impact of footwear, bandaging and hosiery interventions in chronic wound care. *Chronic illness, 11*(3), 218-229.
- Mortensen, A. H., Nåden, D., Karterud, D., & Lohne, V. (2024). Residents' experiences of paternalism in nursing homes. *Nursing Ethics, 31*(2-3), 129-400.
- Rates, H. F., Cavalcante, R. B., Santos, R. C. D., & Alves, M. (2019). Everyday life in nursing work under the Michel de Certeau's perspective. *Revista Brasileira de Enfermagem, 72*(Suppl 1), 341-345.
- Rimmele, D. L., & Thomalla, G. (2022). Langzeitfolgen von Schlaganfällen. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 65*(4), 498-502.
- Schrems, B.M. (2024). Den Alltag bewältigen. Die Bedeutung von Routinen für alte und kranke Menschen sowie Pflegende verstehen. Beltz Juventa: Weinheim.
- Schütz, A. (1971/1972). *Gesammelte Aufsätze*. 3 Bände. Martinus Nijhoff: Den Haag.
- Soeffner, H. G. (2004). *Auslegung des Alltags - Der Alltag der Auslegung: Zur wissenssoziologischen Konzeption einer sozialwissenschaftlichen Hermeneutik*. Utb: Stuttgart.