

# Psychotherapie bei alten Menschen

## Klinische Entwicklungspsychologie des Alters

Spezielle Psychotherapie, 5.Teil, Med. Univ.Budapest

SS 2015

Dr. Andor Harrach

# Perspektiven von Altern und psychischer Entwicklung

Meinolf Peters, 2004

Beisp. St.I.Park Fr.B.

Beispiel Fr. T.

# Psychotherapie – altersbezogen

## ein Beispiel für problemorientierte Psychotherapie POT

Psychotherapie kann durch verschiedene Themen initiiert sein:

- durch psychisch-psychosomatische Symptome: am häufigsten
- Verhaltensauffälligkeiten
- Lernschwierigkeiten
- Lebenskrise, z.B. Verluste, Traumatisierung, Erkrankung
- Beziehungsthemen, z.B. Trennung, Vereinsamung,
- Berufskonflikte
- Persönlichkeitsthemen
- Probleme in der Lebensgestaltung
- Einstellungen und Lebensgewohnheiten
- andere Lebensprobleme
- altersbezogene Themen: Kinder, Jugendliche, alte Menschen

# Was ist problembezogene Psychotherapie POT

Blaser, Heim, Ringer, Thommen – Bern, 1992

Definition von Psychotherapie (Senf u. Broda, 2012): bewusster und geplanter Interaktionsprozess zur Beeinflussung von Leidenszuständen und Verhaltensstörungen mit psychologischen Mitteln, die im Konsensus ablaufen im Sinne eines vereinbarten Ziels, mittels lehrbarer Technik auf der Basis einer Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens.

## Zielvorstellungen und Methoden (im Sinne von POT):

1. Bewußtmachung,
2. Veränderung von Einstellungen und Denkgewohnheiten
3. Lösung von Problemen
4. Veränderung von Verhalten
5. Förderung von Gefühlen
6. Entspannung und Körperwahrnehmung
7. Persönliche Stützung
8. Systembezogene Veränderung

# Alte Menschen in der Gesellschaft

- der Anteil in der Gesellschaft wächst – entsprechend die „Altersproblematik“ (über 65 Jahre 15% in Deutschland)
- Erkrankungen: organisch-psychisch-psychosomatisch-somatopsychisch – hirnorganisch-“Alterschwäche“. Alter=Krankheit?
- Psychotherapie wird kaum in Anspruch genommen – auch die Ärzte denken kaum an diese Möglichkeit
- Ignoranz wissenschaftlicher Erkenntnisse
- negative Altersbilder: nur Last und keine Anerkennung der Kompetenzen
- Behandler übertragen eigene Vorstellungen und Vorurteile
- selbstständige Lebensführung zentrales Problem > <Einsamkeit/Aktivität
- sozial-familiäres Umfeld häufig problematisch
- finanzieller Rahmen oft zu dünn
- psycho-soziale Vulnerabilität hoch > <psycho-soziale Hilfsangebote

# Entwicklung als lebenslanger Prozess: Grundthemen

## Der vollständige Lebenszyklus nach Erik H. Erikson

1. Erstes Lebensjahr: Urvertrauen – Urmißtrauen
2. 2-3. Lebensjahr: Autonomie – Scham, Zweifel
3. 5. Lebensjahr: Initiative – Schuld
4. 6. Lj. bis Pubertät: Werksinn – Minderwertigkeit
5. Adoleszenz: Identität – Identitätsdiffusion
6. Junge Erwachsene: Intimität, Solidarität-Isolierung
7. Mittl. Erwachsene: Generativität – Selbstabsorbtion
8. Ältere Erw.: Integrität - Verzweiflung

# Grundzüge des Entwicklungsprozesses im Alter immanante Konflikthaftigkeit, Widersprüchlichkeit

- psycho-sexuelle Konflikte
- Konflikt um Autonomie und Abhängigkeit
- narzißtische Konflikte: Selbstwert, Selbstbild, Identität
- existenzielle Konflikte: Vertrauen, menschliche Bindungen, Bildung, Arbeit und Beruf, Generativität, Macht, Geld, Gesundheit, Spiritualität, Nationalität, Tod
- Konflikte zwischen innen und außen

# Entwicklungsaufgaben im Alter

H.Radebold, z.n. R. Peters

1. Reagieren auf den sich verändernden Körper (physische und psychische Anteile)
2. Umgang mit eigenen sexuellen, aggressiven und narzißtischen (Selbswert, Selbstbild) Strebungen
3. Gestalten der intragenerativen Beziehungen (Altersgenossen)
4. „ „ intergenerativen „ „ (jüngere Generationen)
5. Stabilisierung durch Beruf und Interessen
6. Erhalten der sozialen Sicherheit und Altersversorgung
7. Erhalten der eigenen Identität
8. Einstellen auf sich verändernden Zeitperspektiven im Leben, sowie auf Sterben und Tod

„Zu sich Selbst und zur Welt Bedeutungen konstruieren“

(W. Saup: Konstruktives Altern, 1991)



# Zeitlichkeit und Vergänglichkeit

- gehört zu den schwierigsten Aufgaben
- ab der zweiten Lebenshälfte wird es zunehmend als „enger“ wahrgenommen
- Integration von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- subjektive Zeit – objektive Zeit – Zeitlosigkeit?
- gefühltes Alter – imaginäres Alter – objektives /kalendarisches Alter
- Bilanz – Bilanzkrise (bei Depression Suizidgefahr!)
- Jahrestage
- Rückwertsorientierung – Zukunftsplanung – Erwartungen, Hoffnungen, Enttäuschungen
- gibt es die Gegenwart?

# Konflikte im späten Berufsleben

- veränderte Arbeitswelt in der Globalisierung
- Konflikte des einzelnen Menschen – Gesetze der wirtschaftlichen und sozialen Prozesse
- Generationskonflikte
- Leistungsfähigkeit, Entwicklungsfähigkeit, Wertschätzung
- Persönlicher Rückblick - Berufsbiographie
- Beruf und Arbeit immer mehr im Blick des Menschen
- nutzlos, passiv, untätig, – aktiv, kreativ, endlich frei, getrieben sein
- Konflikte in der Familie
- soziale Konflikte
- Würde und Würdelosigkeit ausbalancieren

# Übergang in den Ruhestand - Berentung

- das späte Berufsleben
- Planung-Vorbereitungen auf den Ruhestand
- persönliche Einstellungen – was tut die Firma?
- Desorientierung, Konkurrenz- und Leistungsfähigkeit, Ambivalenz
- Frühberentung
- Lebenspraxis im Rentenalter

# Sinn- und Identitätsfindung

## Das „Janus-Gesicht“ von Arbeit und Beruf

- den neuen Platz im Leben finden
- endlich Zeit dafür, was man schon immer wollte
- neue Wege finden, Entdeckungen machen
- alte Ideale verfolgen oder neu zu formulieren
- „es zu Ende zu bringen“
- „das Lebenswerk“ endlich ins Auge zu fassen
- Sinnesgehalt für das Gewesene ausarbeiten

# Geschlechtsdifferenzen, Sexualität und geschlechtliche Identität

- Anteil von Frauen im Alter 2/3, über 75 Jahre 75 %
- sexuelles Interesse und Aktivität bleibt hoch, ist aber vom Vorhandensein von Partner auch Abhängig
- Erektionsschwäche bzw. vaginale Schmerzen bzw. Trockenheit häufig
- somatische Krankheiten schränken die Sexualität ein
- häufig kommen Partnerkonflikte hinzu
- Männlichkeitsideale sind ausgeprägt und führen zu Kompensationsverhalten
- Anpassungsprobleme können auftreten
- bei Frauen Krankheit, Pflegeaufgaben, „Dasein für andere“ bleibt im Alter eine Last

# Beziehungen im Alter

- Tod des Partners ist häufiger Bruch in der Lebensgeschichte
- Gemeinsam alt werden ist
- viele beschränken sich auf bedeutsame Beziehungen (Familie)
- eine „bevölkerte Biographie“ bleibt häufiger erhalten
- Lebensqualität besser, wenn horizontale (gleichaltrige) und vertikale Beziehungen (Kinder, Enkel) bestehen bleiben
- Partnerkonflikte sind häufig: Dominanz, Abhängigkeit, Passivität, Defensivität
- Kameradschaft, gegenseitige Bezogenheit und Integration von Paar- und Ichidentität , dauerhafte Allianz, „ewige Liebe“ sind wichtig
- Trennung und späte Scheidung
- Beziehung zu den Kindern und Enkelkindern kann auch konflikthaft sein
- soziale Hilfswerke (Club für Ältere)

## Verluste (von Objekten) im Alter

- Tod des Partners
  - Tod der eigenen Eltern
  - Tod eines Kindes
  - Soziale Isolation und Einsamkeit
- 
1. Die Fähigkeit zum Abschied – Phasen: Schock/Betäubung – Sehnsucht – Desorganisation - Reorganisation
  2. Abschiedspathologie – abnorme Trauerreaktion
  3. Summierung von Abschieden
  4. Trauer, Wut, Enttäuschung – sich abfinden, Realität akzeptieren

# Der Alltag

- späte Freiheit ausgestalten
- Die Welt engt sich ein – Mobilität
- Eigentum, Wohnung, Gegenstände
- Erinnerungen
- Kontrollbedürfnis
- Armut?
- Übersiedlung ins Seniorenheim – Altenheim
- Versorgungshilfe



# Altersabbau, Krankheit, Tod

- Vergesslichkeit
- Verwirrtheit
- Desorientierung
- Körperliche Einschränkungen
- Aussehen
- Ängste
- Ärztliche Versorgung
- Pflegerische Hilfe

# Praxis der Psychotherapie im Alter

- es gibt selten systematisch organisierte Angebote
- methodisch ist das Einzelgespräch am häufigsten
- Gruppengespräch ev. in der psychiatrischen Klinik
- in der psychosomatischen Kliniken gibt es spezielle Angebote für Ältere, geschlechtlich gemischte Gruppen
- streng nach schulisch-methodischen Regeln geht es selten, eher stützend
- Paargespräche für Ältere nehmen eher zu
- die Therapie soll weniger defizitorientiert, eher positiv, zukunfts- und an Kompetenzen orientiert sein
- die biographische Erzählung bekommt hohe Bedeutung
- altersbezogene Normalisierung des Alltags