

Krisen im Alter

Psychische Gesundheit zwischen Kriegskindheit,
Rollenwechsel und körperlicher Erkrankung

Landespsychologentag Baden-Württemberg, Stuttgart, 20.06.2009

Dipl.-Psych. Jochen Stien
(jochen.stien@zi-mannheim.de)



Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim



Vorstellungsrunde

- Name, Ort
- Alter
- Verbindung zum Thema
- Vervollständigung des Satzes:

„Wenn ich mal alt bin, dann möchte ich...“

J. Stien: Krisen im Alter

Landespsychologentag BaWü, Stuttgart, 20.06.2009

2

„Es war einmal ein steinalter Mann, dem waren die Augen trüb geworden,
die Ohren taub und die Knie zitterten ihm. Wenn er nun bei Tische saß
und den Löffel kaum halten konnte, schüttete er Suppe auf das Tischtuch,
und es floss ihm auch immer wieder etwas aus dem Mund. Sein Sohn und
dessen Frau ekelten sich davor, und deswegen musste sich der alte
Großvater endlich hinter den Ofen in die Ecke setzen, und sie gaben ihm
sein Essen in ein irdenes Schüsselchen, da sah er betrübt nach dem Tisch,
und die Augen wurden ihm nass. Wie sie da so sitzen, so trägt das
Enkelchen auf der Erde kleine Brettlein zusammen. Was machst du da,
fragte der Vater. Ich mache ein Tröglein, antwortete das Kind, daraus
sollen Vater und Mutter essen, wenn ich groß bin.“

(Gebrüder Grimm)



Landespsychologentag BaWü, Stuttgart 06/2009

3

J. Stien: Krisen im Alter

Altersbedingte Krisen

- „empty nest“
- Großelternschaft
- Pensionierung (auch des Partners)
- Körperliche Einschränkungen, Krankheit
- Rollenwechsel (beruflicher Ruhestand etc.)
- Verwitwung
- veränderte Haushaltssituation (Unterstützung, Pflege etc.)
- Auseinandersetzung mit der Endlichkeit
- ...

J. Stien: Krisen im Alter

Landespsychologentag BaWü, Stuttgart, 20.06.2009

4

Kohortenbedingte Krisen

- Kriegskindheit
- Kriegs-/Nachkriegssozialisation
- Erziehungsstile
- Rollenmodelle
- Altersmodelle
- Beschleunigung / „schnelle Wechsel der Zeitalter“
- ...

Landespsychologentag BaWü, Stuttgart, 20.06.2009

5

„Krisen“

- κρίσις: Chance, Wendepunkt, Entscheidungssituation

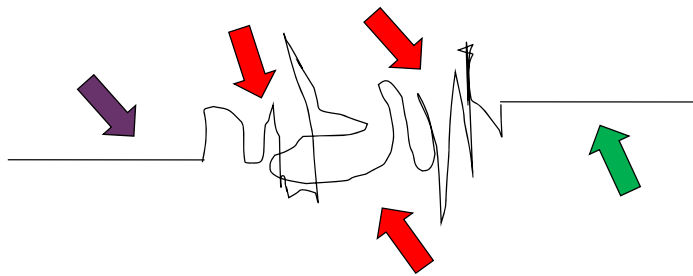
• 
(Gefahr + Chance)

- Ungleichgewicht zwischen Problem und Bewältigungsmöglichkeiten
- Wahrnehmung von Bedrohlichkeit
- Eindruck der Machtlosigkeit => Angst
- Wunsch, zum vorherigen Status zurück zu kommen

Landespsychologentag BaWü, Stuttgart, 20.06.2009

6

Krisen



Landespsychologentag BaWü, Stuttgart, 20.06.2009

7

Zu alt für Psychotherapie?

„... ist festzustellen, dass bei Personen nahe an oder über fünfzig Jahren einerseits die Plastizität der seelischen Vorgänge zu fehlen pflegt, auf welche Therapie rechnet - alte Leute sind nicht mehr erziehbar -, und [...] andererseits das Material, welches durchzuarbeiten ist, die Behandlungsdauer ins Unabsehbare verlängert.“

(Sigmund Freud, 1905)



Landespsychologentag BaWü, Stuttgart, 20.06.2009

8

Ziele der Alterspsychotherapie

- Fördern von Selbstständigkeit und Eigenverantwortung
- Verbessern sozialer Fähigkeiten
- Stärkeres Berücksichtigen des Körpers (in Krankheit und auch Gesundheit)
- Akzeptanz des gelebten Lebens
- Bearbeitung der Verluste
- Auseinandersetzung mit Altern, Sterben und Tod
- Fördern des Gegenwartsbezugs
- Erarbeiten praktischer Lösungen



Psychotherapie im Alter

- Entwicklungsfähigkeit/Plastizität alter Menschen vielfach empirisch belegt
- Bsp.: Gedächtnis, kristalline Intelligenz, Rehabilitation
- Altersprozesse vielfältig -> keine Stereotypen!
- hohe (körperliche) Komorbidität keine Kontraindikation für Psychotherapie
- Historische Dimension: Kohorteneffekte (2. WK) => Thema: Schuld
- auch: Übertragungs-/Gegenübertragungsproblematik
- wichtig: Autonomie (Gefälle?) => Ressourcenorientierung

Psychotherapie im Alter

- nahezu keine (ambulante) Psychotherapie Älterer; weder Angebot noch Nachfrage
- Bedarf: Depression häufigste psychische Erkrankung im Alter, 3-fache Suizidrate, Bevölkerungsentwicklung
- Cave: häufig in Verbindung mit körperlichen Erkrankungen, leichtergradigen kognitiven Beeinträchtigungen, Inaktivität und sozialer Isolation
- integrative Psychotherapie, schulenübergreifend
- wichtig: Beziehungsarbeit!
- auch: adaptierte (!) Entspannungsverfahren

Altersdepressionen

- Symptome: Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebsminderung, Hoffnungslosigkeit, Ängstlichkeit, Schlafstörungen etc. (grundsätzlich nicht anders als in jüngerem Lebensalter)
- Alters-depression: höhere Kraft der auslösenden Faktoren durch stark erhöhte Wahrscheinlichkeit von einschneidenden Lebensveränderungen, Multimorbidität, Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit
- Prävalenz: ca. 25% (häufigste psychische Symptomatik bei Alten); 10-15% in behandlungsbedürftigem Ausmaß
- Erklärungsmodelle: Verstärkerverlust, bio-psycho-soziales Modell, Erlernte Hilflosigkeit, kognitives Modell

Leitsatz

*„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.*

Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

*Gib mir die Weisheit, das eine
vom anderen zu unterscheiden.“*

(Friedrich Christoph Oetinger, 1702-1782)



Vielfältige Altersprozesse

- Alter ≠ Krankheit, Einschränkung, Verlust
- Genussvolles Altern
- Zufriedener Blick zurück
- Freiheit
- Verringerung von Verantwortung
- Entpflichtung



Belastungen - Kompetenzen

Belastungen:

- Verluste
- Körperliche Einschränkungen
- Drastische Lebensveränderungen
- Nahendes Lebensende
- Unumkehrbarkeit



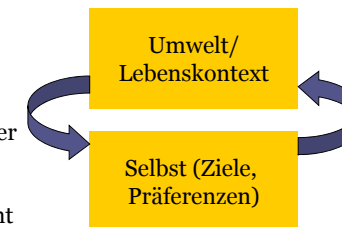
Kompetenzen:

- Lebenserfahrung
- Erfahrung im Meistern von Krisen
- Überblick
- Verhältnismäßigkeit
- Leichtigkeit, Heiterkeit

Assimilation vs. Akkomodation

- Ausgangspunkt: Diskrepanz zwischen aktuellem und gewünschtem Entwicklungsverlauf
- Zwei Strategien zur Diskrepanzreduktion:

Assimilation (hartnäckige Zielverfolgung)
aktive Modifikation der Umwelt, so dass sie persönlichen Präferenzen entspricht



Akkomodation (flexible Zielanpassung)
Anpassung persönlicher Präferenzen und Ziele an situationale Gegebenheiten und Zwänge

SOK-Konzept

Selektion (Auswahl der Alternativen)

Optimierung (Mittel zur Zielerreichung)

Kompensation (Mittel zur Vermeidung von Verlusten)



(Paul Baltes)

Landespsychologentag BaWii, Stuttgart, 20.06.2009

Der 80jährige Arthur Rubinstein wurde oft gefragt, wie er es schaffe, sein hohes Niveau als Konzertpianist zu halten.

Seine Antwort:

1. Er verringere sein Repertoire.

(Selektion)

2. Er übe diese Stücke öfter als früher.

(Optimierung)

3. Weil er die ausgewählten Stücke nicht mehr so schnell wie früher spielen könne, verlangsame er vor besonders schnellen Passagen das Tempo. Im Kontrast erschienen diese Passagen dann wieder ausreichend schnell.

(Kompensation)



Landespsychologentag BaWii, Stuttgart, 20.06.2009

Schutzfaktoren

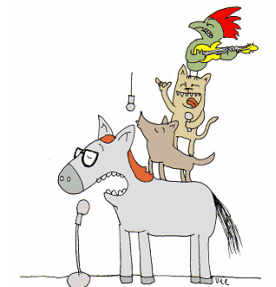
- sozioökonomischer Status
- lokale Gegebenheiten (z. B. Wohnumgebung)
- Repertoire an Copingmechanismen
- soziale Eingebundenheit
- soziale Unterstützung
- Kohärenzgefühl
- ...

Landespsychologentag BaWii, Stuttgart, 20.06.2009

Empowerment

- Strategien und Maßnahmen, die es dem Individuum ermöglichen, trotz chronischer Erkrankungen und Behinderungen eine gute Lebensqualität aufrecht zu erhalten oder wieder zu erlangen.
- Schwerpunkt ist Stärkung der Ressourcen und nicht die Behandlung von Defiziten.

Landespsychologentag BaWii, Stuttgart, 20.06.2009



Beispiel: Bremer Stadtmusikanten

Ein Esel der ins Alter gekommen ist und seinem Herren nicht mehr arbeitstüchtig genug ist, merkt, dass sein Herr ihn abschaffen will. Er läuft fort, um in Bremen Stadtmusikant zu werden. Auf dem Weg gabelt er einen Jagdhund, der nicht mehr jagt, eine Katze, die nicht mehr Mäuse fängt und einen Haushahn, der zu Suppe gemacht werden soll, auf. Sie alle kamen den für sie bestimmten Aufgaben nicht mehr nach. In dieser 'Selbsthilfe-Gruppe' entsteht neue Motivation, jeder erhält eine Aufgabe in der Musikgruppe und selbst nachts, als sie vor Hunger in ein Haus voller Räuber einbrechen, halten sie zusammen, um den Räubern den Garaus zu machen.

Landespsychologentag BaWü, Stuttgart, 20.06.2009

21

J. Stien: Krisen im Alter

In eigener Sache



Adler, G., Stien, J., Teufel, M., Chwalek, K. (2005). *Verhaltens-Einzelschritte bei Depressionen im Alter (VEDIA)*. Stuttgart: Schattauer.

J. Stien: Krisen im Alter



Stien, J., Adler, G. (2007). *Trainingsprogramm zur Förderung der Sozialen Kompetenz bei altersdepressiven Patienten. Psychiatrische Praxis*, 34, 145-149.

Landespsychologentag BaWü, Stuttgart, 20.06.2009

22