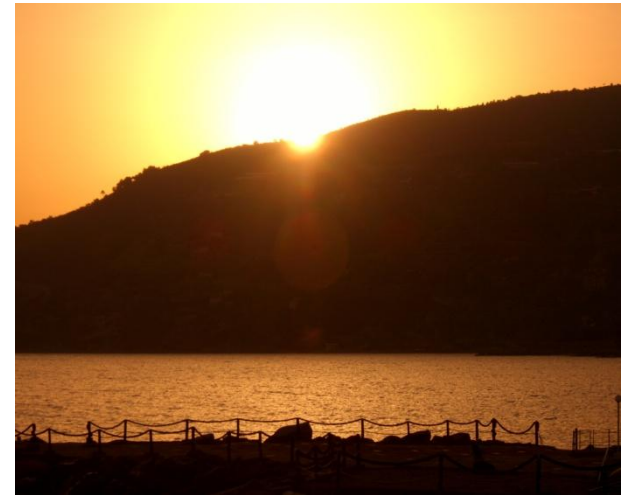



Psychotherapie im Alter



Gemeinschaftspraxis Altamira
Dr. phil. Elisabeth Frick Tanner
Dr. med. Robert Tanner– Frick

Ablauf

- ▶ Eigene Altersbilder
 - ▶ Aelterwerden (Veränderungen)
 - ▶ Seelische und körperliche Wandlung (C.G. Jung)
 - ▶ Entwicklungsaufgaben im Alter
 - ▶ Auseinandersetzung mit der Endlichkeit
 - ▶ Erkrankungen im Alter
 - ▶ Altersspezifische Vorgehensweise in der Psychotherapie
 - ▶ Therapieverlauf
 - ▶ Lebensrückblicktherapie
- 

Psychotherapie im Alter



Martin Grotjahn
1904 - 1990



10 JAHRE
Einkinder das Kind im Pappier
Gedächtnis der Unschuld (Spielzeit)

20 JAHRE
Mit wenig Jahren die Welt zu
betreten (Zeit der Freundschaft)

30 JAHRE
Die Welt zu betreten
Ein jeder seine Begierde

40 JAHRE
Mit wenig ruh der Kinder Blick
Die eigene Jugend ihr zu rück

50 JAHRE
Mit wenig Stillstand wie man sagt
Ein jeder von jeder glücklich macht

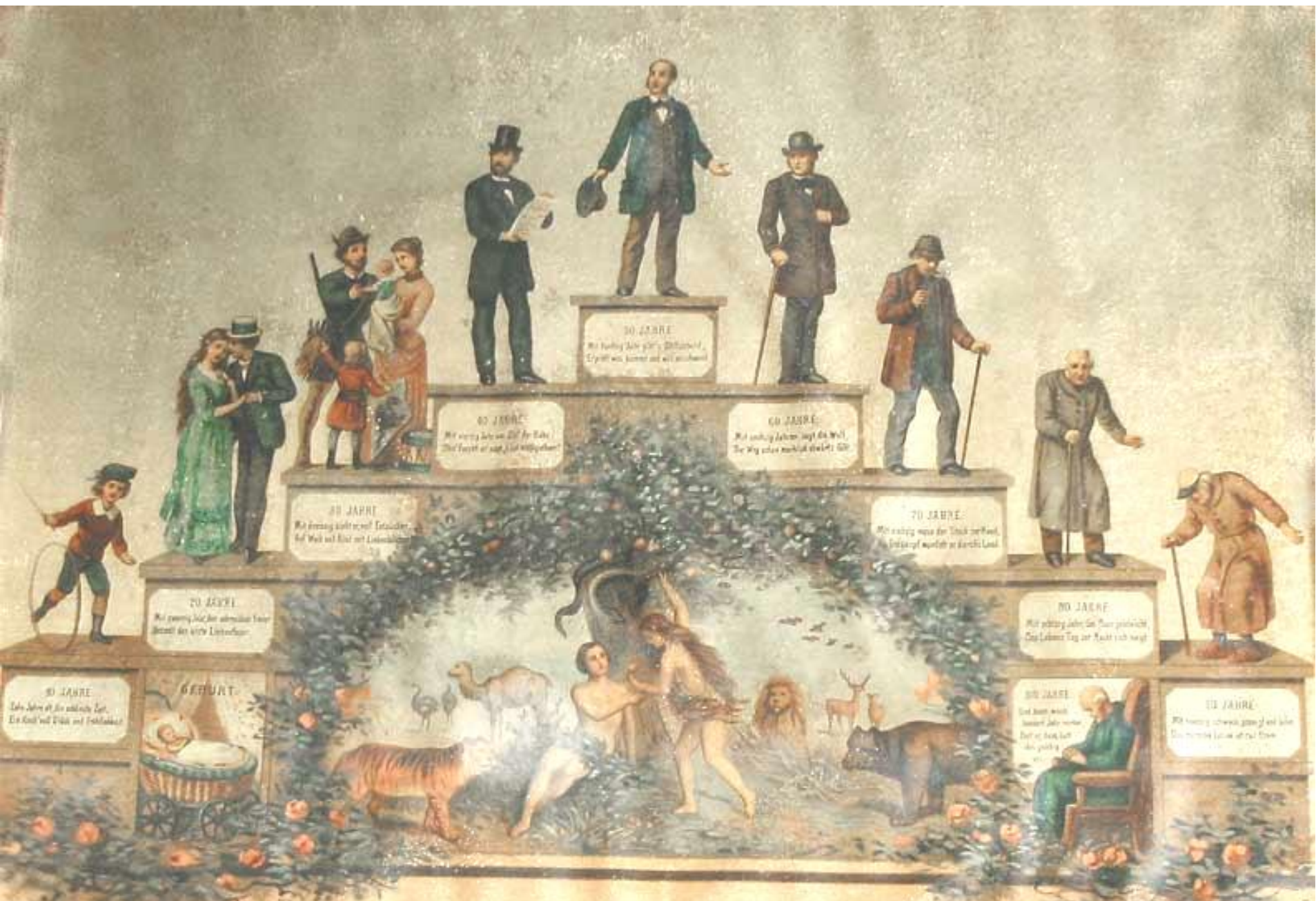
60 JAHRE
Mit wenig geht es dann begehrt
Anspannen Scherzen mit dem Kind

70 JAHRE
Mit wenig Jahr Umkleiden
An die Natur das noch freut

80 JAHRE
Mit wenig Jahre erreicht er es
Auch er die Natur nicht mehr

90 JAHRE
Mit wenig Jahre liegt er
Einen von einem die Welt zu rück





DAS STUFENALTER DES MANNES.

Meinolf Peters

Die gewonnenen Jahre

Von der Aneignung des Alters



Die jungen Alten (Generation 55+)



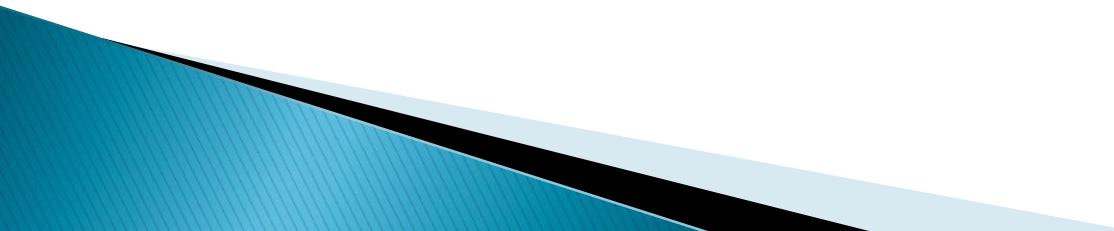
Hochbetagte Menschen

Aelterwerden als existentielle Krise und neue Identitätsfindung

- Die Identität im Alter neu entwickeln und finden vrs. Uebernahme vorgegebener Rollen. Wer bin ich? Wie sehe ich mich? Wer will ich sein? Wer kann ich sein? Wie möchte ich gesehen werden und wie werde ich von andern gesehen?
- Sich mit dem eigenen Aelterwerden, dem eigenen Altersbild auseinandersetzen.
- Die innere Welt erneuern, neues Fundament finden, das hilft mit den Herausforderungen, Aengsten und Belastungen, die das Alter mit sich bringt, zu tragen und zu ertragen.

(Vgl. Meinolf Peters: Leben in begrenzter Zeit)

Aelterwerden als Herausforderung: Ressourcenaktivierung und/oder Potentialentwicklung?

- ▶ Verlust von vertrauten Fähigkeiten, Erlebnisweisen, Beziehungen und Rollen (Defizitmodell)
 - ▶ Entwickeln im Alter von Strategien der Ressourcenaktivierung.
 - ▶ Weisheit des Alters: Neue erfüllende Lebensmöglichkeiten finden.
- 

Entwicklungsaufgaben im Alter

▶ Stufentheorie nach Erikson:

Integrität versus Verzweiflung

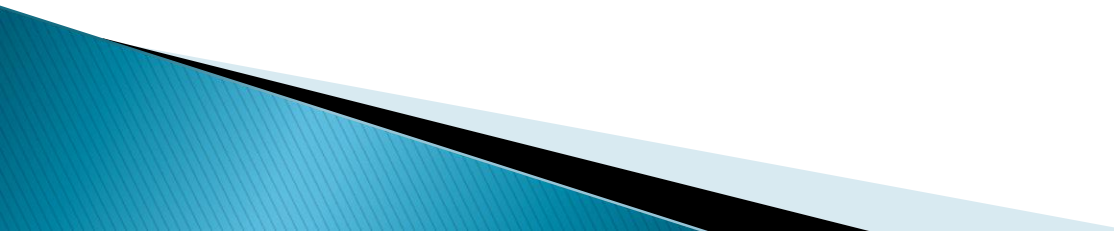
Integrität

1. Annahme des eigenen Lebenszyklus
2. Eigene Verantwortung für sein Leben übernehmen
3. Relativität der unterschiedlichen Lebensweisen bewusst annehmen, die dem Leben Sinn verliehen haben.
4. Würde der eigenen Lebensform gegen alle physischen und wirtschaftlichen Bedrohungen verteidigen.

Verzweiflung

1. Gefühl, dass die Zeit des Lebens zu kurz war; zu kurz, für den Versuch , ein neues Leben zu beginnen.
2. Der individuelle Lebenszyklus wird nicht als das eigene, sinnerfüllte Leben verstanden.
3. Diese Verzweiflung zeigt sich in Ekel und Lebensüberdruß

Seelische Wandlungen und Veränderungen nach C.G. Jung

- ▶ Individuationsprozess (ganzheitlicher Prozess, der vom Selbst gesteuert wird)
 - ▶ Im Alter geht es um die Integration der noch unbewussten Seelenanteile zur Ganzheit der Persönlichkeit.
 - ▶ Analytische Psychologie: Traumanalyse
 - ▶ Das Leben im Vergleich zum Sonnenlauf: Vom Aufgang bis zum Untergang.
 - ▶ Mit jedem Tag unseres Lebens nähern wir uns dem Tod.
- 



C.G. Jung (1875 bis 1961)

Leben und Tod

„Das sogenannte Leben ist eine kurze
Episode zwischen zwei grossen
Geheimnissen, die doch nur eines ist.“
(1947)



Das Alter

- ▶ Im Alter schränken sich die vielseitigen Möglichkeiten ein (beruflich und sozial)
- ▶ Existentielle Konflikte (Verlust, Trauer)
- ▶ Sterben der eigenen Eltern
- ▶ Angst vor dem „Altwerden“, Autonomieverlust, Abhängigkeit.
- ▶ Narzisstische Kränkung (Selbstwertgefühl, Verstimmungen, Selbstanklagen)
- ▶ Kluft zwischen begrenzter Lebenszeit und unbegrenzter Weltzeit
- ▶ Die Zeit, die noch bleibt
- ▶ Die soziale Anerkennung verändert sich. (Häufig eine Diskrepanz zwischen dem Ich und den überhöhten Ansprüchen des Ich-Ideals)
- ▶ Scham in einer an Jugendlichkeit orientierten Gesellschaft

Entwicklungsaufgaben

- ▶ Körperliche Veränderungen (Abbauprozess des Alterns)
- ▶ Mentale Funktionen wie Wahrnehmung, Gedächtnisleistungen und kognitive Funktionen verlangsamen und verändern sich
- ▶ Veränderungen und Wandel des sozio-kulturellen Umfeldes (z.B. bei der Pensionierung, Verlust von Bezugspersonen)
- ▶ Narzisstische Positionen (Selbstachtung, Selbstwert und Selbstliebe neu definieren)
- ▶ Paarbeziehung und Generationenfolge

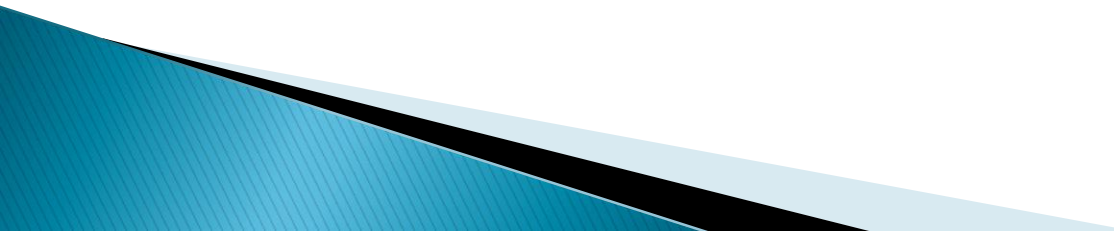
Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens

- ▶ Verbindender Charakter: Alle Lebewesen sind betroffen von der Endlichkeit, dadurch auch untereinander verbunden.
- ▶ In der Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod verändern sich bei älteren Menschen die Beziehungen zu den Mitmenschen und Tieren.
- ▶ Ohne Bewusstsein der eigenen Endlichkeit ist eine Entwicklung im Alter gefährdet.
- ▶ Wer reflektiert, dass jedes Lebewesen ein Ende hat, kann mit der eigenen Todesangst besser umgehen.
- ▶ Nur wer weiss, dass sein eigenes Leben eines Tages zu Ende geht, kann würdigen, was es zu bieten hat.
(vgl. Dr. med. Peter Bäurle und D. I.Yalom)

Häufige psychiatrisch-psychologische Erkrankungen im Alter

- ▶ Posttraumatische Belastungsstörungen treten im Alter wieder stärker auf (Traumareaktivierungen)
- ▶ Depressive Entwicklungen und Angststörungen
- ▶ Angst vor Verlust der Denkfunktionen, Gedächtnisses und Wahrnehmungen
- ▶ Verzögerte, erschwerte Trauerreaktionen
- ▶ Anpassungsstörungen
- ▶ Dementielle Erkrankungen

Psychotherapie

- ▶ Die Psychotherapie hilft älteren Erwachsenen, die zahlreichen Veränderungen, Entwicklungsaufgaben und Anpassungsleistungen zu bewältigen und damit die Lebensqualität im neuen Lebensabschnitt zu erhöhen.
 - ▶ In der Psychotherapie sind altersspezifische Aspekte zu berücksichtigen.
- 

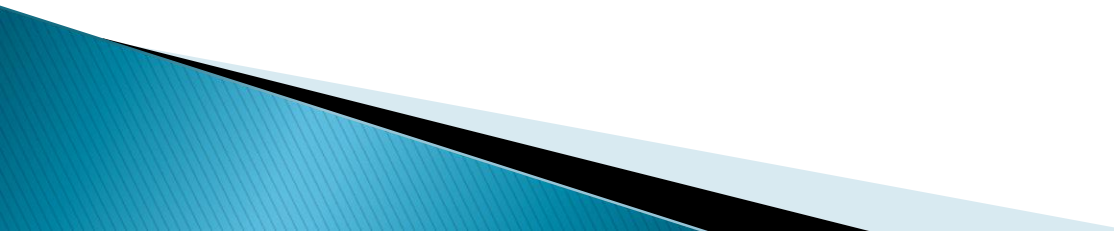
Altersspezifische Vorgehensweise

- ▶ Die höhere Bedeutung des Körpers
- ▶ Die zeitgeschichtlichen Erfahrungen
- ▶ Die altersspezifischen psychosozialen Aufgaben
- ▶ Die Zunahme narzisstischer Kränkungskonflikte, einhergehend mit einer Zunahme von Suiziden
- ▶ Die Auseinandersetzung mit altersspezifischen Rollenerwartungen
- ▶ Die Altersrelation zwischen KlientIn und TherapeutIn, die die Uebertragung und Gegenübertragung beeinflusst. (J. Kipp)

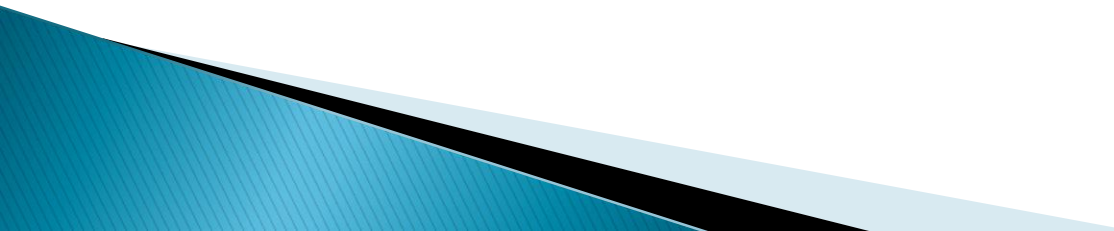


Margarete Mitscherlich-Nielsen
1917 bis 2013

Therapieverlauf

- ▶ 85-jähriger Mann nach Verkehrsunfall (Posttraumatische Belastungsstörung)
 - ▶ Gefährdung der körperlichen und seelischen Integrität
 - ▶ Drohende Invalidisierung und Einschränkung
- 

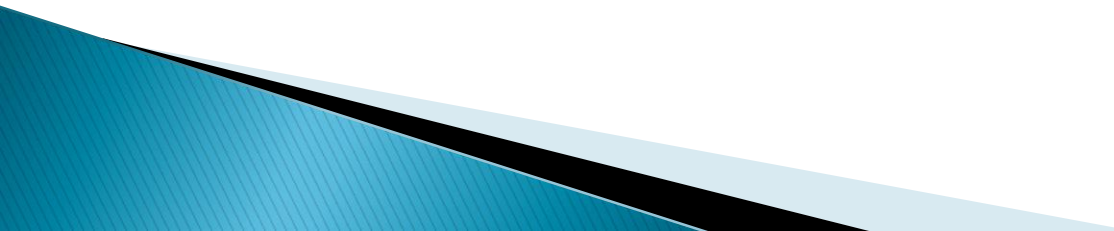
Grundlagen der Psychotherapie

- ▶ Umgekehrte Uebertragung (Radebold)
 - ▶ Somatische Einflussfaktoren (Heuft)
 - ▶ Soziologische Besonderheiten (Höpflinger)
 - ▶ Spezielle Weiterentwicklungen (Hauzinger)
- 

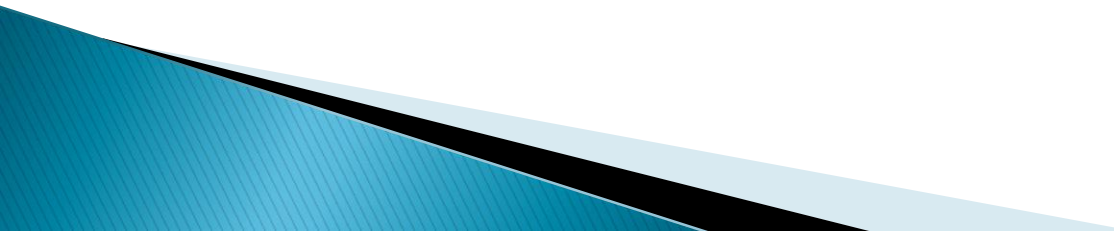
Lebensrückblicktherapie

- ▶ Lebensbilanz: Bilanzierung von positiven und negativen Erlebnissen wird gefördert. (Sich an gute Erlebnisse erinnern, Ambivalenzen bearbeiten, Verluste, Trauer, Kränkungen etc.)
- ▶ Sinnfindung, Spiritualität
- ▶ Elaboration des Gedächtnisses: Grösserer Detailreichtum des aktiv Erinnerung finden.
(vgl. A. Maercker)

Entspannungstechniken

- ▶ Autogenes Training
 - ▶ Progressive Muskelentspannung
 - ▶ Achtsamkeitstraining (Kabat-Zinn)
 - ▶ Klopftechniken
 - ▶ Imaginationsübungen
- 

Spiritualität

- ▶ Hilfe für die Sinn- und Identitätsfindung im Alter
 - ▶ Welche Hilfestellungen und Angebote können genutzt werden?
 - ▶ Würde und Respekt des Alters
 - ▶ Welche individuellen Möglichkeiten können helfen, diese Sinnfindung im Alter zu unterstützen?
- 



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!