

“Die Zeit heilt nicht immer alle Wunden”

Wie frühere traumatische Erfahrungen im Leben alter Menschen bis heute nachwirken können und was hilfreich sein könnte ...



Fachtag Gerontopsychiatrie Mittelfranken

20. Juli 2023

Was erwartet Sie?

- Einführende Informationen zu ...
 - Trauma und Alter
 - Trauma- Reaktivierung und Retraumatisierung im Alter
- Impulse: Wie könnte eine Unterstützung der Betroffenen aussehen?
- Raum für Austausch und Fragen



Alter und Trauma

- Erfahrungswerte zeigen: die Lebensphase Alter und das Thema „Trauma“ wurden bisher eher getrennt gedacht und gearbeitet
 - Themenfeld „**Altersforschung**“
 - Themenfeld „**Traumaforschung**“



Foto: Jimmy Tran, shutterstock.com

Warum war das Thema so wenig präsent?

Betroffene thematisierten traumatische Erfahrungen selten:

- Starke Tabuisierung von Themen wie „Opferwerdung“, „Kriegserlebnisse“, „Körperlichkeit“, „Sexualität“, „(familiäre) Probleme“, u.a.m.
- Scham- und Schuldgefühle
- Kein selbstverständlicher sprachlicher Umgang, Erfahrungen in Worte zu fassen

Betroffene suchten selten aktiv Unterstützung:

- Nutzung therapeutischer oder psychosozialer Angebote war oftmals mit Unsicherheit und Vorurteilen besetzt
- Persönliche Probleme wurden dem privaten bzw. familiären Bereich überantwortet

Warum war das Thema so wenig präsent?

Professionelle thematisierten traumatische Erfahrungen selten:

- Fokus lag häufig auf altersbedingten Alterungs- oder Krankheitsprozessen und weniger auf weit zurückliegenden lebensgeschichtlichen Erfahrungen
- „Trauma“ und mögliche „Traumafolgen“ waren und sind bisher nur geringer Bestandteil der Ausbildung
- Gefühl der Überforderung oder Angst, etwas falsch zu machen

Professionelle konnten wenig aktiv Unterstützung bieten:

- Thematisierung der traumatischen Erfahrung wird häufig durch strukturelle und / oder institutionelle Faktoren behindert
- Fehlende Informationen über weiterführende Hilfen

Ein wachsendes Interesse

- Seit ca. 20 Jahren zunehmendes Interesse, beide Themenfelder verbindend zu bearbeiten
- Partielle Entwicklung spezifischer Konzepte und Angebote



Foto: <http://www.fukerider.com/wp-content/uploads/2015/12/Wachstum.jpg>

ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN



Ein NRW-weites Verbundprojekt
Förderzeitraum: 2013 – 2016

gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



Aufbau des Verbundprojektes



Projektziele

- Allgemeine **Sensibilisierung** zur Situation älterer Menschen mit lange zurückreichenden Traumatisierungen
- **Vermeidung von Grenzüberschreitungen** in Pflegesituationen oder Retraumatisierungen und Trauma-Reaktivierungen
- **Entwicklung und Erprobung von Hilfen** für die betroffenen alten Menschen sowie deren Begleiter/-innen
- **Multiplikation** der Projektergebnisse über eine Informations- und Lernplattform im Projektzeitraum und darüber hinaus

Zielgruppen

- Alte Menschen, vor allem der 30-er, 40-er und 50-er Jahrgänge, mit zurückliegenden unverarbeiteten belastenden Erfahrungen
- An- und Zugehörige
- Kooperationspartner*innen an Projektstandorten und weitere Fachkräfte
- Institutionen der Altenhilfe und des Gesundheitswesens



Foto: <https://pixabay.com/de>

Warum dieses Thema?



Anliegen heute alter Menschen waren z.B.

Neben sogenannten „Schicksalsschlägen“ gibt es spezifische politische und (lebens-)geschichtliche Ereignisse, die als potentiell traumatisierend beschrieben werden können:

- Ungefähr 2/3 der Menschen, die den **Zweiten Weltkrieg und die Nachkriegszeit** erlebt haben, waren traumatischen Ereignissen ausgesetzt, wie bspw. Flucht, Vertreibung, erzwungene Migration, Hungersnot, Bombardierungen, Verluste
- Vergewaltigungen durch Angehörige der alliierten Truppen, Zwangsprostitution, Verschleppung, Zeug*innenschaft...

(Glaesmer, et al., 2013; Maercker et al., 2008; Heuft, Radebold, 1999)



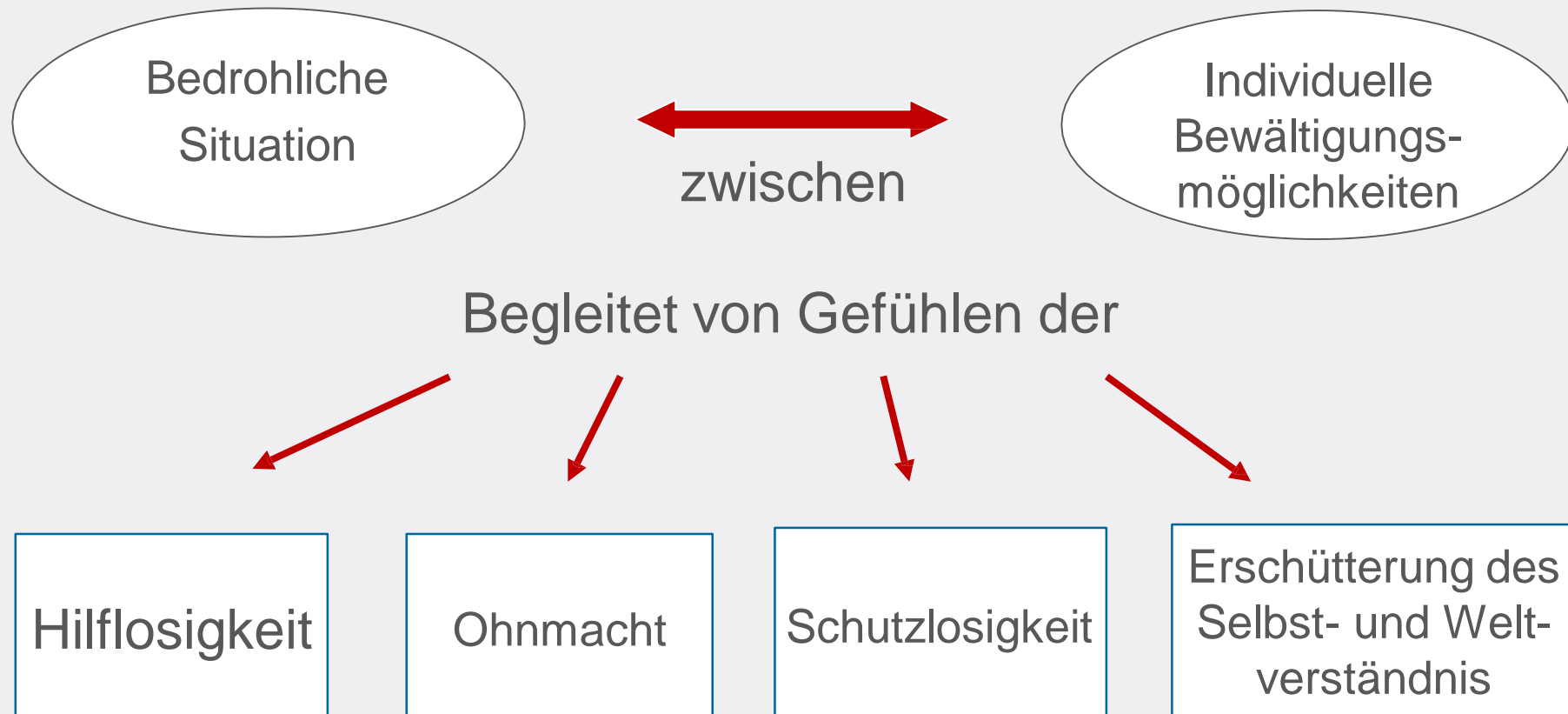
(Titelbild: „BeFreier und Befreite“, Hrg. H. Sander/B. Jöhr, Fischer Verlag, 2008)

Anliegen heute alter Menschen waren z.B.

- Weitere Ereignisse im Rahmen von Migration
- Gewalt im Rahmen der SED Diktatur
- Kinderlandverschickungen
- Fehlende Bindungen in der Kindheit, psychische Gewalt, Vernachlässigung, Verluste
- Gewalt im Pflegekontext und/oder in Behinderten – bzw. Erziehungseinrichtungen
- Verfolgung und Diskriminierung aufgrund von Herkunft, Glauben, sexueller Orientierung oder Beeinträchtigungen
- Häusliche- und sexualisierte Gewalt
- u.a.m.

Seelisches Trauma

Diskrepanzerlebnis



Trauma-Ereignisse

„Höhere Gewalt“
z.B. Naturkatastrophen,
Krankheiten, Tod, ...



(Bild: <https://www.tagesschau.de>, 19.01.2017)



(Bild: www.terre-des-femmes.de)

(Hu)man made disaster
z.B. Überfälle, Kriege,
(sexualisierte) Gewalt, ...

Was können langfristige Folgen sein?

Nicht jede Person, die ein traumatisches Ereignis durchlebt, entwickelt eine „Störung“ im Sinne eines Krankheitswertes.



Foto: <http://www.postwachstum.de>

Eine Vielzahl äußerer und innerer Faktoren trägt dazu bei, ob eine traumatische Situation und ihre Auswirkungen bewältigt und integriert werden können.

Mögliche hinderliche Aspekte

- Negative Reaktionen auf Hilfesuche
- Tabuisierung, unsensibler gesellschaftlicher Umgang mit dem Thema
- Keine oder keine adäquate Unterstützung durch das Umfeld
- Stark belastende Gefühle der Betroffenen
- Belastende Rahmenbedingungen



https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/51Qw2ISCaol_SX355_.jpg

Trauma-Reaktivierung im Alter

- Ausgelöst durch bestimmte Schlüsselreize („trigger“) kann ein zurückliegendes Trauma genauso oder ähnlich wie in der damaligen Situation (wieder-) erlebt werden.
- Erwachsene erleiden z. T. erst Jahrzehnte nach dem Trauma durch den körperlichen Alterungsprozess und das Gefühl des Ausgeliefertseins eine Trauma-Reaktivierung.

(vgl. Heuft 2004)

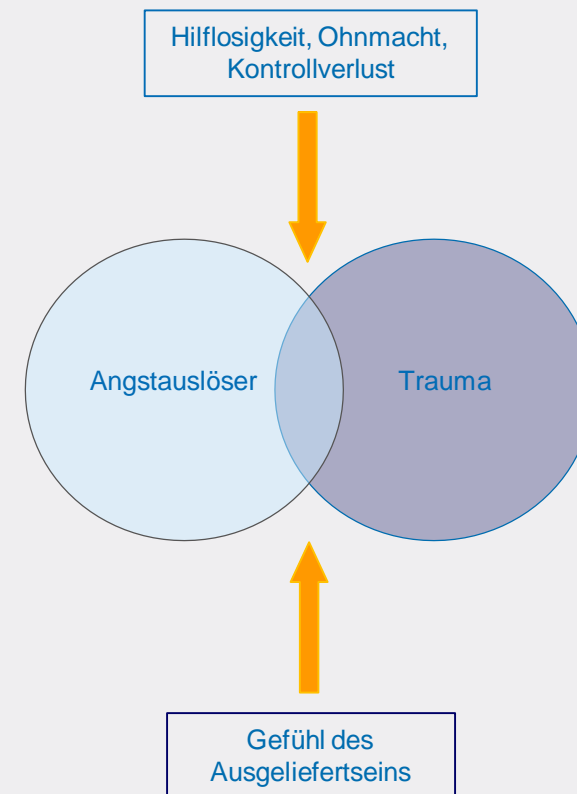


Bild: wikipedia.de

Auslöser können sein

- Angst vor Krankheit, Pflegebedürftigkeit und dem Verlust der Selbständigkeit
- Akute physische Beschwerden, Erkrankungen
- Veränderungen der persönlichen Lebenssituation
- Mehr Zeit auch bisher unbewältigte Erlebnisse wahrzunehmen
- Druck, noch eine „unerledigte Aufgabe“ zu haben und sich dieser stellen zu müssen
- Bestimmte Schlüsselreize
- Situationen in der Pflege

Heuft 2006/Gestrich 2008



Mögliche Reaktionen auf Auslöser...

...entsprechen sowohl den emotionalen Stressreaktionen während des Traumatias, wie:

- Flucht – bspw. Unruhe, Hin- und Herlaufen, Übererregung, Aufgeregtheit, ausgeprägter Bewegungsdrang, Schlaflosigkeit, ...
- Gegenwehr – bspw. Abwehr, Verweigerung, aggressives Verhalten, Schreien, massives Abwerten, ...
- Erstarrung – bspw. depressives Verhalten, sozialer Rückzug, Apathie, Sprachlosigkeit, Gedächtnislücken, ...

Impulse: Wie könnte eine Unterstützung der Betroffenen aussehen?



ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN

• Angebote für alte Menschen →

- (Pflegerische) Angehörige
- Angebote für Professionelle und Multiplikator*innen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Arbeitsmaterialien

Möglichkeit, über Erlebtes zu sprechen und Gehör zu finden, durch:



- telefonische Beratung
- persönliche (aufsuchende) Beratung
- Gruppenangebote
- Erzählcafés



Einladung zum Erzählcafé
„Erinnerungen tragen das Gestern ins Heute“

- Zielsetzung: einen „Strauß“ an Hilfen und somit Wahlmöglichkeiten zu bieten

ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN

• Angebote für alte Menschen →



Erfahrungswerte:

- (Aufsuchende) Beratung **verändert Strukturen** der Beratungsarbeit
 - zeitlich
 - personell
 - Anforderungsprofil
 - Teilnehmende am Beratungssetting
- Aktuelle Entlastung und Stabilisierung als vorrangiges Anliegen
- Großer **Wunsch nach Austausch mit Anderen, die Ähnliches erlebt haben.**

ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN

- Angebote für alte Menschen
- **(Pflegernde) Angehörige** →
- Angebote für Professionelle und Multiplikator*innen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Arbeitsmaterialien

Sensibilisierung und Unterstützung durch:

- Informationsvermittlung
- Persönliche Beratungs- und Unterstützungsangebote
- Zielsetzung: Handlungssicherheit aufbauen, die zu einem Verständnis und einer Entlastung der (pflegenden) Angehörigen beiträgt



ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN

• (Pflegernde) Angehörige



(Foto: http://www.knuernberg-stadt.brk.de/wir-sind-fuer-sie-da/entlastung-fuer-pflegernde-angehoerige/image_preview)

Erfahrungswerte:

- Es stellte für Angehörige vor allem eine Entlastung dar, bestimmte Themen an die delegieren zu können.
- Angehörige waren oft bei niedrigschwelligen, einmaligen Veranstaltungen anwesend.
- Das Thema „Transgenerationale Weitergabe von traumatischen Erfahrungen“ war Thema in fast jeder Veranstaltung.

ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN

- Angebote für alte Menschen
- (Pflegernde) Angehörige
- **Professionelle und Multiplikator*innen** →
- Öffentlichkeitsarbeit
- Arbeitsmaterialien

Enttabuisierung von zurückliegenden Gewalterfahrungen im Leben alter Menschen durch:

- Sensibilisierung
- Schulung
- Fortbildung
- Supervision
- Beratung



ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN

• Professionelle und Multiplikator*innen

„Guten Morgen Frau Braune,
ich war auf der Fachtagung "Die Zeit heilt nicht
alle Wunden" in Minden. Ich habe an Ihrem
Workshop teilgenommen. Seitdem lässt mich das
Thema nicht mehr los. Ich möchte das Thema
gern an unsere Mitarbeiter weitergeben, mich in
dieser Richtung weiterbilden.“
(Email einer Teilnehmerin der Veranstaltung)

Erfahrungswerte:

- „Trauma“ verunsichert
- „Alter und Trauma“ ist nicht nur ein Thema in der Altenhilfe, sondern ebenso im allgemeinen Sozial- und Gesundheitswesen, in Hospizen, in der Selbsthilfe, in der Arbeit mit Ehrenamtlichen, in Familiensystemen, ...
- Hoher Bedarf an Information und Schulung

ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN

- Angebote für alte Menschen
- (Pflegernde) Angehörige
- Angebote für Professionelle und Multiplikator*innen
- **Öffentlichkeitsarbeit** →
- Arbeitsmaterialien

Enttabuisierung, Sensibilisierung und Informationsvermittlung:

- Lern- und Infoplattform
- Schulung
- Fortbildung
- Vorträge / Workshops
- Fachtage
- Pressearbeit
- Transfer und Vernetzung
- Newsletter



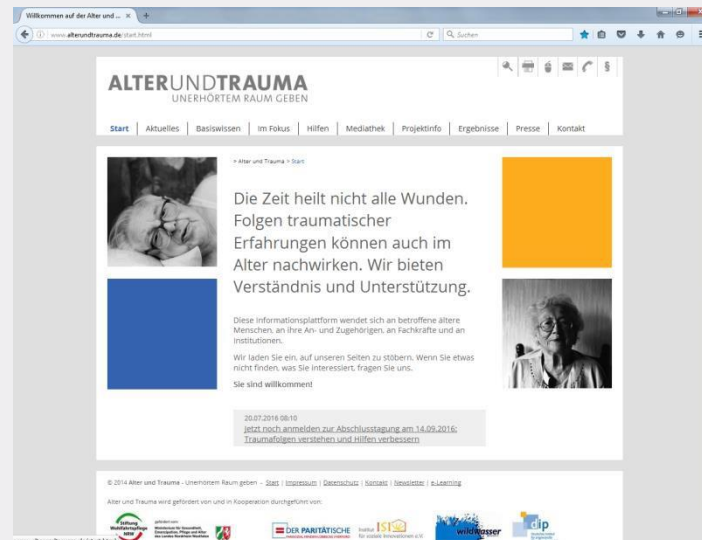
Wenn Ereignisse nicht verarbeitet werden

Wildwasser stellt neues Projekt älter und Trauma vor
Bielefeld. (Wildwasser) - Wildwasser stellt ein neues Projekt vor, das sich mit der Verarbeitung von Trauma bei älteren Menschen beschäftigt. Das Projekt ist ein Teil der Initiative 'Alter und Trauma' und soll dazu beitragen, das Bewusstsein für die Bedürfnisse älterer Menschen zu schärfen und sie bei der Verarbeitung von Trauma zu unterstützen.



ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN



• Öffentlichkeitsarbeit

Erfahrungswerte:

- Breites Interesse, sowohl in der Fach- als auch in der allgemeinen Öffentlichkeit.
- Neue, bisher nicht „mitgedachte“ Zielgruppen sind deutlich geworden.
- Mischung von breiter Presse- / Medienarbeit und öffentlichen Veranstaltungen hat viele Zugangswege eröffnet.
- Zielgruppen sind nicht „trennscharf“, da das Thema immer auch persönliche Familien- und Lebensgeschichte berührt.




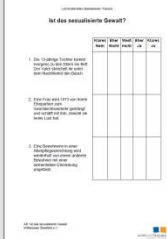
(Foto: www.matryoshka.biz)

ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN

- Angebote für alte Menschen
- (Pflegernde) Angehörige
- Angebote für Professionelle und Multiplikator*innen
- Öffentlichkeitsarbeit
- **Arbeitsmaterialien**






- Entwicklung von Handreichungen und Schulungsmaterialien
- Erarbeitung und Bereitstellung von Materialien für die Lernplattform

Entföhrung	UE 1	UE 2	UE 3	UE 4	Prüfungs- aufgabe
Entföhrung in die Thematik	Entföhrung in die Thematik: Sexualisierte Gewalt und Trauma-Bewertung	Sozialisation: Heutet altes Frauen und Beträufung in der Lebensphase Altes	Unterstützung: Empfinden für alte Frauen mit sexualisierten Gewaltbetreffungen	Umgang mit eigenen Grenzen in der Arbeit mit Frauen mit sexualisierten Gewaltbetreffungen	Thematische Erläuterungen in der Dokumentation
90 Minuten					Frei erarbeitete in der Prozessentwicklung Nachbereitung 45 Minuten

Jeweils 6 bis 10x5 Minuten



ALTERUNDTRAUMA

UNERHÖRTEM RAUM GEBEN



(Foto: AWOPressestelle)

• **Arbeitsmaterialien**

Erfahrungswerte:

"Man kann auf jeden Fall auf den Menschen, bei dem man ein traumatisches Erlebnis vermutet, eingehen, versuchen zu erfüllen und zu bemerken, dem Menschen Sicherheit geben, ihm Orientierungshilfe geben und zum Beispiel sagen, dass er sich nicht mehr in der Vergangenheit befindet in dieser Situation, die ihm Angst macht oder böse Schamgefühle auslöst. Man kann die Schamgrenzen wahren, Türen schließen und jeden Pflegeschritt ansagen, also mitteilen, was mit dem Menschen passiert, nicht von hinten den Menschen plötzlich berühren, ohne dass er Augenkontakt hat oder ohne dass man sich im Sichtfeld befindet. Das sind alles hilfreiche Tipps um mit dem Menschen besser umzugehen.,,

(Rückmeldung einer Schülerin, auf: <http://www.alterundtrauma.de>)

Ergebnisse und Produkte für die Praxis



<https://www.alterundtrauma.de/ergebnisse.html>

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



(Bild: <https://pixnio.com>)