



SyDen e.V. Verein für Systemisches Denken und Handeln
Fachtag 2012 - 25.03.2012 Hamburg

Systemische Ansätze in der Arbeit mit älteren Menschen

Thomas Friedrich-Hett
viisa Marburg

Systemische Ansätze in der Arbeit mit älteren Menschen

1. Altersbilder und Forschungsbefunde - Die Macht der inneren Bilder
2. Herausforderungen für die klinische Praxis
3. Stolpersteine in der Arbeit mit älteren Menschen
4. Systemische Ansätze für die Arbeit mit älteren Menschen
5. Neue Perspektiven für ältere Menschen

1. Die Macht der inneren Bilder I

Der größte Irrtum junger Menschen
Ist ihre Vorstellung vom Alter.
Hermann Kesten

- Alter und Altern werden weit gehend negativ betrachtet (Friedan, 1995)
- Vorurteile führen zu Stigmatisierungen und Benachteiligungen (Baltes, 1996; Lehr & Niederfranke, 1991)
- negative Erwartungshaltungen begünstigen Fähigkeitsverluste (Lehr, 1994)

1. Die Macht der inneren Bilder II

- Vorherrschendes Defizitmodell ist fachlich überholt, trotzdem beherrschen Abbau und Kostenfragen die Medien (Gergen & Gergen, 2004)
- Altersverfall als eine sich selbst erfüllende Prophezeiung die Fähigkeitsverluste begünstigt, betrachtbar (Friedrich-Hett, 2005)
- Alter kann als soziale (Baltes, 1996) und relationale Kategorie verstanden werden (Friedrich-Hett, 2007)

1. Die Macht der inneren Bilder III

- Die Mehrzahl altert bis ins achte Lebensjahrzehnt relativ gesund, ein allgemeiner Altersabbau beginnt erst bei 80-85 Jahren (Baltes & Staudinger, 1996)
- Die meisten Krankheiten im Alter sind keine Alterskrankheiten, sondern alternde Krankheiten (Lehr, 2009)
- Der subjektive Gesundheitszustand korreliert hoch mit Langlebigkeit, der objektive Gesundheitszustand nur gering (Lehr & Thomaе, 1987; Mayer & Baltes, 1996)

1. Die Macht der inneren Bilder IV

- Positive Affekte und Lebenseinstellungen schützen vor Gebrechlichkeit (Ostir et al., 2004)
- Ältere mit negativen Altersbildern bewegen sich weniger, als Ältere mit positiven (Wurm et al., 2010)
- Hohe soziale Partizipation und Beziehungsvielfalt schützen vor Funktionsverlust (Avlund et al., 2004)
- Ältere sind genauso glücklich und zufrieden, wie Jüngere (Smith & Baltes, 1993)

1. Die Macht der inneren Bilder V

- LZ-Studie: Menschen mit pos. Altersbildern und pos. Selbsterwartung lebten ca. 7,5 Jahre länger (Levy et al., 2002)
- Optimistische Menschen haben nach Statistiken deutscher Versicherungen eine höhere Lebenserwartung (Die Zeit, 10.11.2005, S. 35)
- Altern bietet vielfältige Potentiale, pos. Altersbilder können Impulse zur Selbstentfaltung/Entwicklung und damit für neue Freiheiten im Alter sein (Friedrich-Hett, 2007; Positiv Aging Newsletter)

2. Herausforderungen für die klinische Praxis I

Das Alter ist wundervoll
Wir dürfen es uns nur nicht vermiesen lassen
Elisabeth Steinmann

- Psychotherapeuten halten Ältere oft für nicht mehr therapierbar (Heuft et al., 2000; Deutsche Bundesregierung, 2010)
- 89,5% der PT betreuen keinen über 60-jährigen Pat. (Deutsche Gesellschaft für Psychotherapie, Psychosomatik, Tiefenpsychologie, 1988; Zank, 2002)
- Alter ist kein negativer Prädiktor für Therapieerfolg (Smith & Glass, 1975)

2. Herausforderungen für die klinische Praxis II

- Ältere Menschen profitieren genauso gut von Psychotherapie wie jüngere (APA, 2004; Heuft & Schneider, 2001)
- APA hat Richtlinien für PT mit Älteren vorgeschlagen und warnt vor Diskriminierungen (APA, 2004)
- Vorbehalte schaden der therapeutischen Beziehung (APA, 2004)

2. Herausforderungen für die klinische Praxis III

- Erfolg scheint von Altersbildern der Therapeuten abhängig zu sein (Kemper, 1992)
- Alter(n)svorstellungen der Professionellen sind handlungsleitend für ihren Umgang mit älteren Menschen (Deutsche Bundesregierung, 2010, 157).
- Eher defizitorientierte Altersbilder können präventive Maßnahmen be- und verhindern (Deutsche Bundesregierung, 2010, 158).

2. Herausforderungen für die klinische Praxis IV

- Demenz überschätzt, bei über 65-Jährigen 5%, bei über 80-Jährigen 20%, bei über 90-Jährigen 30% betroffen (Maercker, 2004)
- Demenz oft vorschnell diagnostiziert (Stigmatisierungsrisiko!), Abgrenzung zur Depression schwierig
- Testdiagnostik oft unsicher! MMST unbrauchbar, Zusammenspiel von klinischer Anamnese, Verlaufs- und bildgebender Diagnostik notwendig!

3. Stolpersteine in der Arbeit mit älteren Menschen I

Nicht das Alter ist das Problem,
Sondern unsere Einstellung dazu
Markus Tullius Cicero

- Ältere Menschen reagieren besonders sensibel auf Umgangsformen, Fachsprache, oder Zeitdruck
- Missverständnisse durch körperliche Einschränkungen (z.B. Schwerhörigkeit, Schmerzen) und Somatisierung
- Vorbehalte von Ärzten/Therapeuten/Beratern/Pflegenden

3. Stolpersteine in der Arbeit mit älteren Menschen II

- Langeweile: Sprech- u. Zuhörgewohnheiten, oder mangelnde Neugier und Neutralität (Cecchin, 1988)
- Fehlender Einbezug relevanter Bezugspersonen
- Fehlende Beachtung aktueller und lebensgeschichtlicher Kontextbezüge, sowie von Altersbildern
- Mythos Widerstand: Idee impliziert eine asymmetrische Expertenhaltung, Sinnhaftigkeit ist Frage der Perspektive

3. Stolpersteine in der Arbeit mit älteren Menschen III

- Probleme durch relevante Haltungsunterschiede; z.B. zu Familienfragen, Sexualität, Homosexualität, Religiosität
- Unangemessener Umgang mit Tabus und Geheimnissen
- Fehlende Beachtung lebensgeschichtlicher/historischer Kontextbezüge (z.B. Kriegs- und Nachkriegserlebnisse)
- Möglichkeit später Retraumatisierungen durch politische oder persönliche Ereignisse

4. Systemische Konzepte für die Arbeit mit älteren Menschen I

Es gilt nicht nur dem Leben Jahre,
sondern den Jahren leben zu geben

Ursula Lehr

- Prinzipien für die Zusammenarbeit mit älteren Menschen aus systemischer Sicht formuliert (Friedrich-Hett, 2007):
- **Grundhaltung:** Respektvolle, wertschätzende und neugierige Grundhaltung (Friedrich-Hett, 2012)
- **Gesprächsführung:** Offene, gleich berechnigte und dialogische Gesprächsführung

4. Systemische Konzepte für die Arbeit mit älteren Menschen II

- **Beziehungsgestaltung:** Beziehungsengagierte und selbst-reflexive Berater- oder Therapeutenposition.
- **Systemische Sichtweise:** Einbeziehung der Familien und wichtigen Bezugspersonen.
- **Arbeitsfokus:** Auftrags-, Ziel- und Zukunftsorientierung.
- **Problem - oder Krisenverständnis:** Entwicklung eines individuellen Verständnisses der aktuellen Problematik, unter Berücksichtigung des Lebensverlaufs.

4. Systemische Konzepte für die Arbeit mit älteren Menschen III

- **Altersbilder:** Entwicklung neuer Perspektiven mit entsprechenden Lebens-, bzw. Altersbildern.
- **Lösungsorientierung:** Notwendige Aufarbeitung relev. Krisen und Konflikten, sowie Förderung von entsprechenden Verarbeitungsfähigkeiten.
- **Ressourcenorientierung:** Förderung von Selbstwerterleben und Selbstwirksamkeitsempfinden.
- **Relationalität:** Entwicklung und Unterstützung sozialer Beziehungsnetzwerke.

5. Neue Perspektiven für die Arbeit mit älteren Menschen I

- Einzeltherapie (Friedrich-Hett, 2007; Höhne, 2008)
- Paarberatung/-therapie (Vogt, 2007; Riehl-Emde, 2002; Friedrich-Hett, 2011)
- Familientherapie (Friedrich-Hett, 2007; Weakland & Herr, 1984)
- Gruppentherapie (Friedrich-Hett, 2008; Petzold, 2004; Radebold, 1994)
- PT bei Demenz (Wächtler & Feige, 2005)
- Sexualberatung/-therapie (Brandenburg & Kersting, 2007; von Sydow, 2008)
- Beratung zu Homosexualität (Pulver, 2007)
- Poesie- und Bibliothherapie (Rubin, 2007; Petzold, 2005)
- Philosophische Beratung (Gutknecht, 2008)

5. Neue Perspektiven für die Arbeit mit älteren Menschen II

- Erlebnistherapeutische Methoden:
 - Theatertherapie,
 - Rollenspiel,
 - Sinnes-Wahrnehmungsarbeit (Friedrich-Hett, Gotzian, Wolff-Ebel, 2007)
 - Musiktherapie (Petzold, 2005)
 - Tanztherapie (Friedrich-Hett & Bergen, 2009)
- Biographiearbeit (Schramm-Meindl & Meindl, 2008; Petzold, 2004)
- Empowerment-Coaching (Meindl & Schramm-Meindl, 2007)
- Case Management Coaching (Zitt, 2008)
- Feministische Seelsorge (Klaus, 2007)

6.Literaturempfehlungen I

- Gergen, M. M. & Gergen, K. J. (Hrsg). Der Rundbrief „Positiv Altern“. <http://www.positivaging.net>.
- Zeitschrift Psychotherapie im Alter. Psychosozial Verlag: Gießen.
- Lehr, Ursula (2006): Psychologie des Alterns. 11. Aufl. Quelle & Meyer.
- Friedrich-Hett, Thomas (2007): Positives Altern. Neue Perspektiven für Beratung und Therapie älterer Menschen. Transcript Verlag: Bielefeld.

6.Literaturempfehlungen II

- Friedrich-Hett, T. (2012):Präsente dialogische Sensibilität - Grundhaltung und Beziehungsgestaltung in der Arbeit mit älteren Menschen. Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung (1), 22-29.
- Heuft, G.; Kruse, A. & Radebold, H. (2000): Lehrbuch der Gerontopsychosomatik u. Alterspsychotherapie. München.
- Bäuerle, P.; Radebold, H.; Schmid-Furstoss, U. u.a. (Hg.) (2000): Klinische Psychotherapie mit älteren Menschen: Grundlagen und Praxis. Bern.

6.Literaturempfehlungen III

- Vogt, Michael (2004): Beziehungskrise Ruhestand. Paarberatung für ältere Menschen. Lambertus-Verlag.
- Sydow, Kirsten von (1994): Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen. 2. verb. Aufl. Reinhardt.
- Bäuerle, P. et al. (2005): Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen. Huber.
- Kitwood, T. (2005): Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen, 4.Aufl. Huber.