

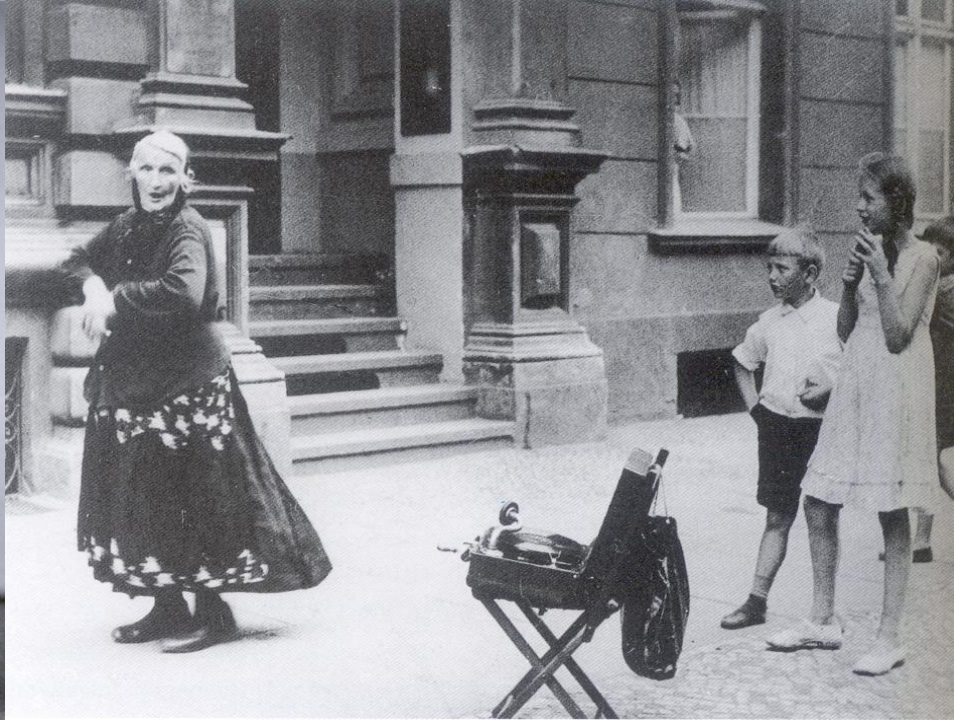


Integrierte Psychiatrie

Winterthur – Zürcher Unterland

Hilfe – Ich bin einsam!

Möglichkeiten und Grenzen der
Betreuung



Generationen die Altern

Hochbetagte

Kriegsgeneration

3. Lebensalter

Kriegskinder/
Nachkriegsgeneration

Jetzt ins Rentenalter
kommende

68-Generation

Altern als Selbstwertkrise

Rollenverlust

Körperliche Veränderungen

Frage nach dem Sinn

Identitätsverlust

Beziehungen die verloren gehen

Innerpsychisch mehr Turbulenzen als in der Pubertät,
verbunden mit der Forderung nach aussen alles im Griff
haben zu müssen und Verlust an Ansehen

Individualität des Alterns

Unterteilung ist nur grobes Raster

Unterschiede sind enorm/ grösser als bei Jugendlichen (Meinolf Peters)

Altern ist ein sehr individueller Vorgang

Jeder wird vor sehr unterschiedliche Aufgaben gestellt.

Krisen die zu neuen Entwicklungsschritten herausfordern

Zufriedenheitsparadox

- ◎ Zufriedenheitsparadox: Trotz zunehmend negativer Verlustbilanz bleibt das Wohlbefinden bis ins hohe Alter konstant
- ◎ Positive Affekte nehmen zu
- ◎ Negative Affekte bleiben etwa gleich
- ◎ Bilanz ist positiv
- ◎ Hilfreich: kumulierte Bewältigungserfahrung
- ◎ Kognitive Diskrepanzreduktion durch Vergleiche

G.B. Shaw mit 88 Jahren:

„Meine körperlichen Kräfte lassen mich im Stich.
Meine Sinne, meine Fortbewegungsorgane, mein
Gedächtnis werden schwächer...

Und dennoch hat mein Geist noch immer die
Fähigkeit, sich weiter zu entwickeln, denn meine
Neugierde ist lebhafter denn je.“



Neue Technik, neues Verstehen:

70 Jahre und
Sehrindeneninfarkt, sie lernte
die Blindenschrift

Jonglieren

1/2 Jahr danach war die
Region mit dem Tastsinn
im Gehirn ausgebreitet
und hatte viel mehr
Vernetzungen

1/2 Jahr nach intensivem
Üben, war die Region im
Gehirn auch bei 70 bis 80
Jährigen gewachsen



Integrierte Psychiatrie

Winterthur – Zürcher Unterland

Wir können unser Gehirn bis ins hohe Alter auf immer neue Weise nutzen

unser Gehirn kann sich immer weiter
entwickeln

(G. Hüther; N. Herschkowitz; J.C. Rüegg)



**„Wenn Frau und Mann auch
Jahrzehnte auf dem gleichen
Kopfkissen schlafen, so haben sie
doch nie die gleichen Träume.“
(aus der Mongolei)**



Beziehungsdynamik in Partnerschaften älterer Menschen

Unterschiedliches Altern

Finanzielle Unabhängigkeit

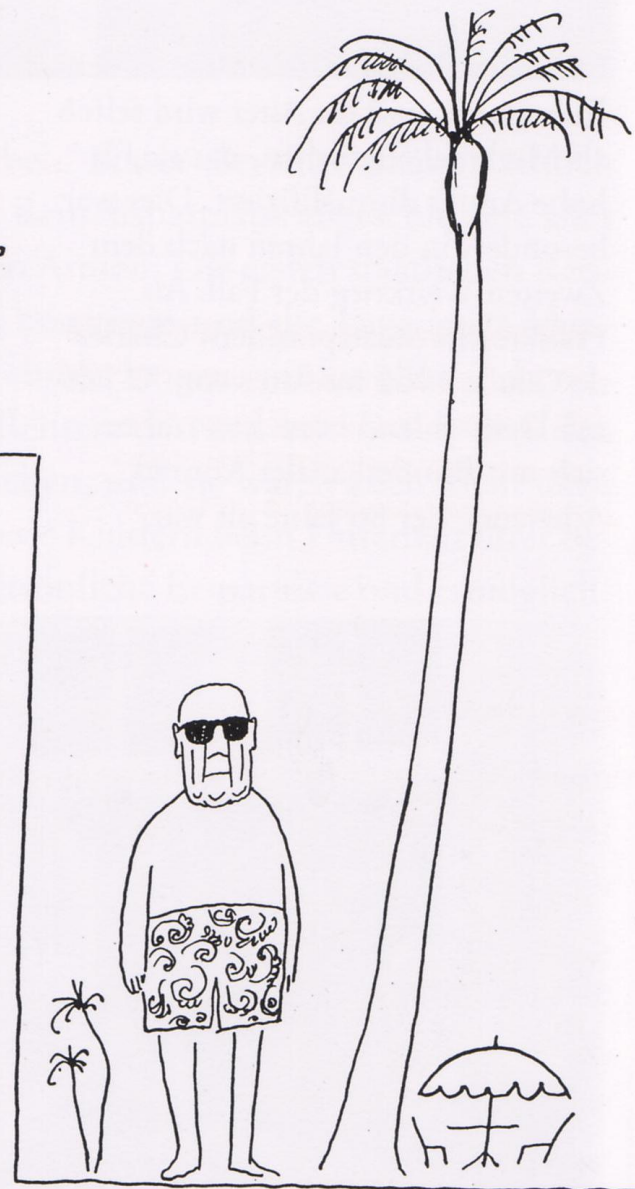
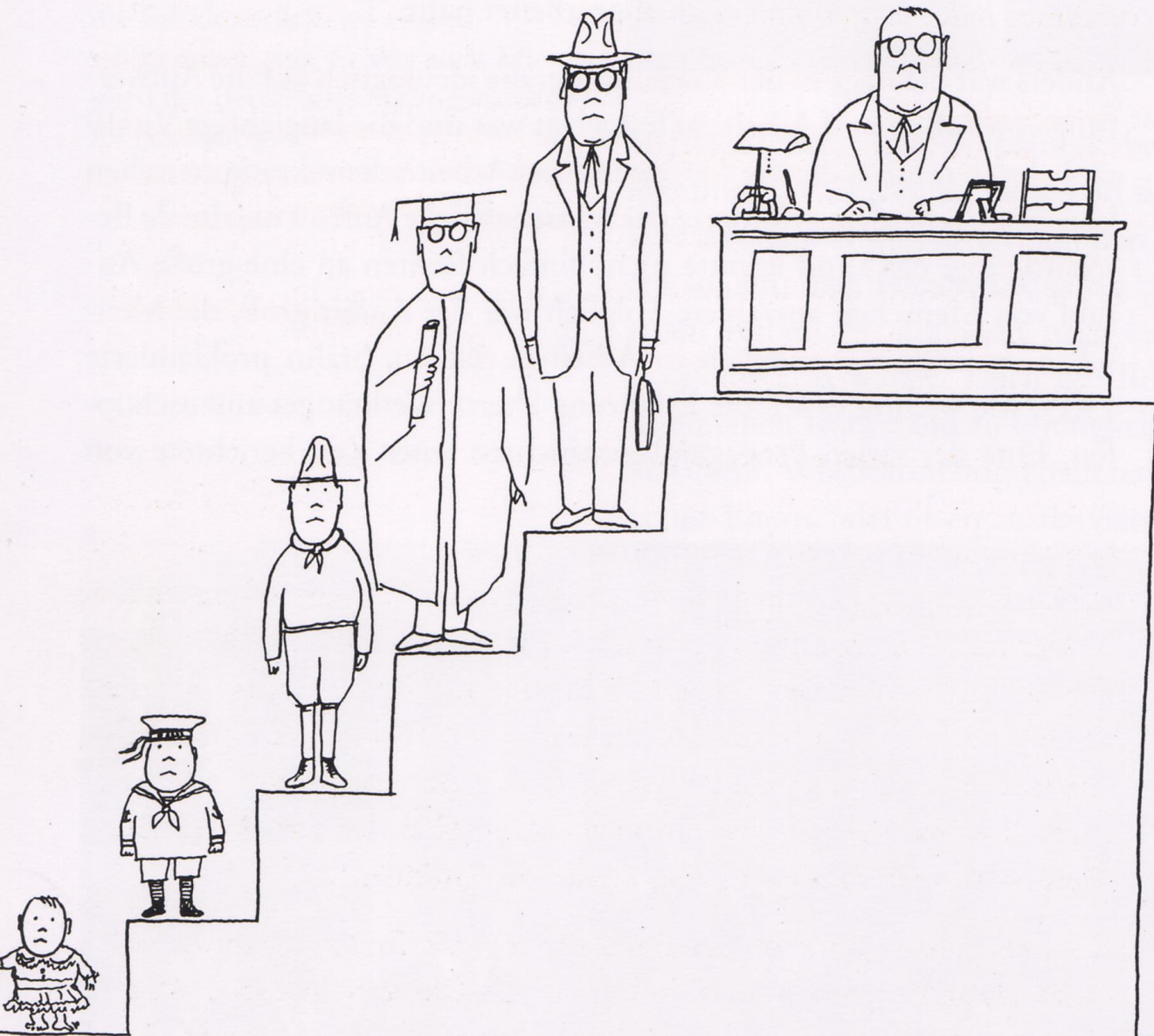
Akzeptanz von Trennungen

Riesige Zeitspanne der Zweisamkeit mit fehlenden Aufgaben

Spätscheidungen um den Termin der Silberhochzeit werden immer häufiger (Schmidtbauer)

Identitätskrisen destabilisieren Beziehungen

Kollusive Verstrickungen (J. Willi)





Allein

Ich bin es.....

Ich kann es geniessen

Es ist sonst niemand da

Ich kann unter Leute
gehen und bin nicht mehr
alleine

Einsam

Ich fühle mich.....

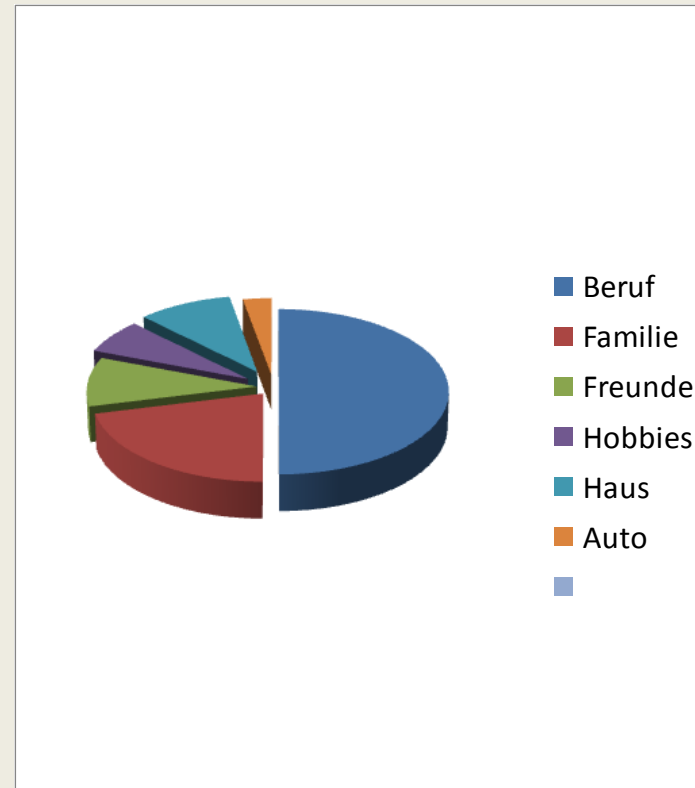
Selten schön

Ich kann es auch dann
fühlen, wenn andere da
sind

Ich nehme das Gefühl
unter Umständen mit

1. Die persönliche Nische

Beziehungsraum, Beziehungsfeld einer Person, welche die Gesamtheit ihrer Beziehungen zur unbelebten und belebten Umwelt enthält. (Willi 1996)



Älterer Mensch





Integrierte Psychiatrie

Winterthur – Zürcher Unterland

**„Das Ich entwickelt sich am
Du“**

Martin Buber

beantwortetes Wirken

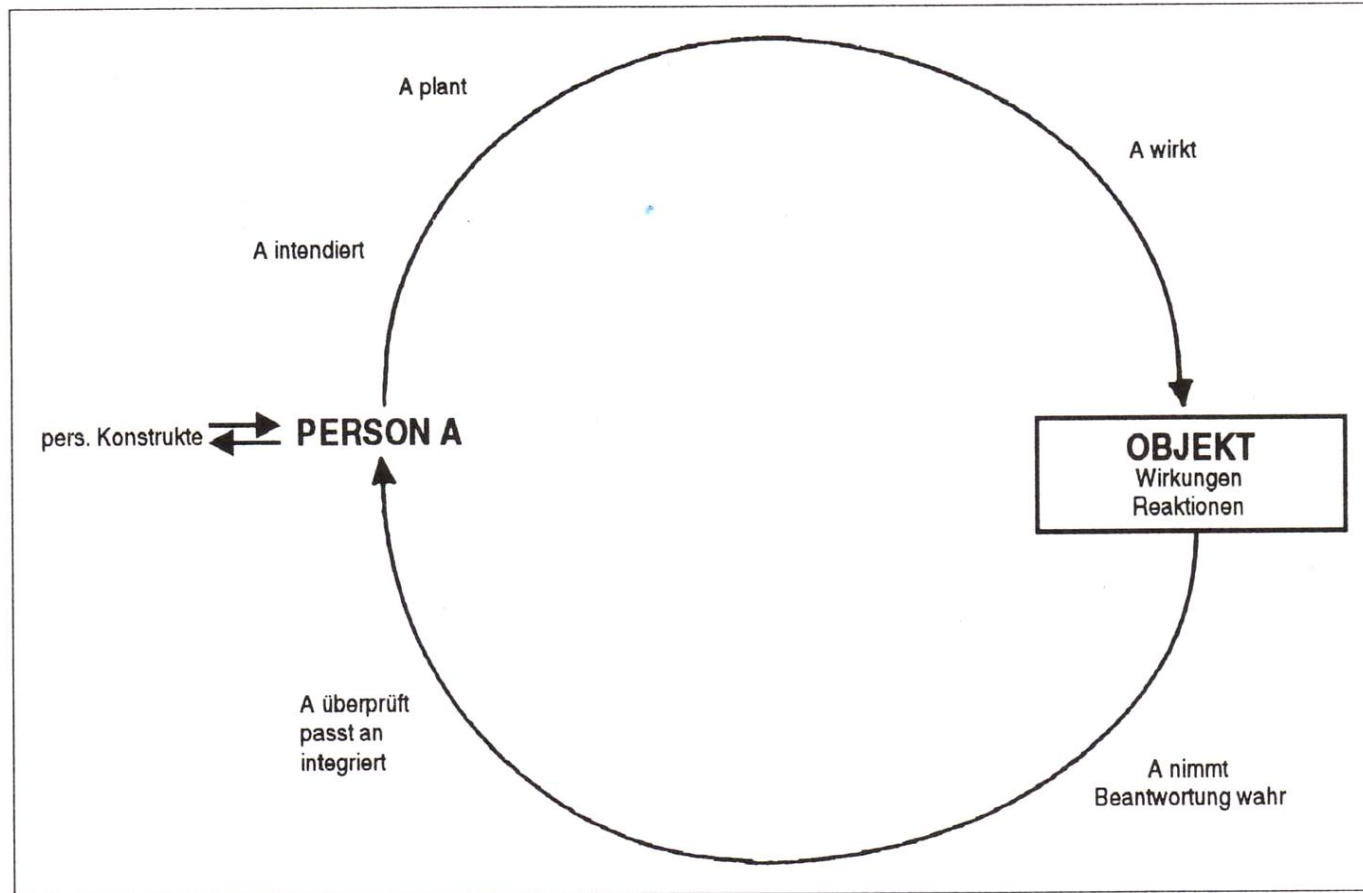


Abb. 1: Der ökologische Zirkel des beantworteten Wirkens

beantwortetes Wirken zwischen zwei Personen

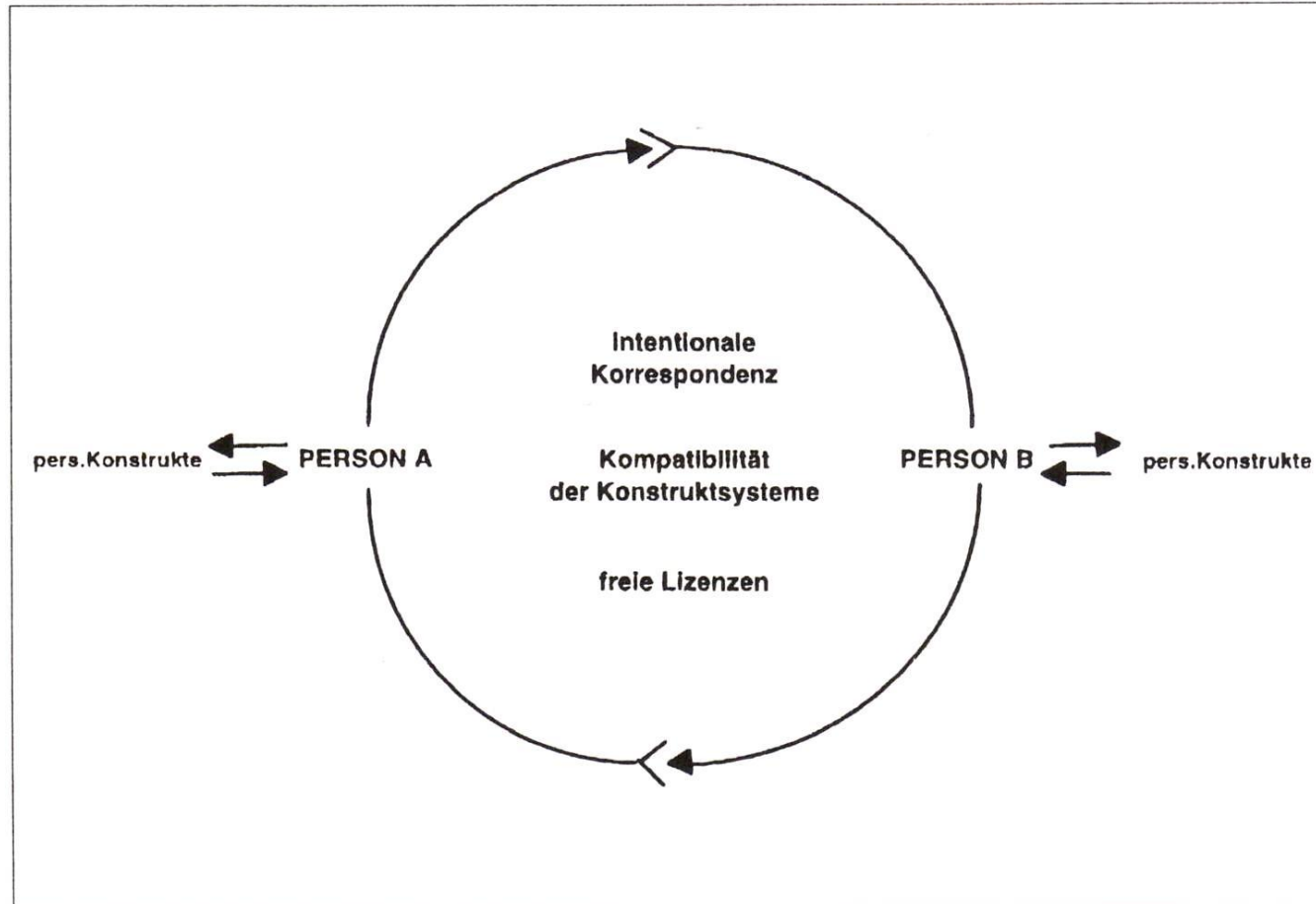


Abb. 2: Das wechselseitige beantwortete Wirken zwischen zwei Personen

beantwortetes Wirken:

Bestreben des Menschen mit seinem Verhalten
Wirkung zu erzielen, sich als wirksam zu erleben

Kind probiert die Wirkung von sich aus

Liebespaar

Aus Angst vor Misserfolg, Kränkung und Verletzung
neigen Menschen dazu ihre Wirksamkeit in der Nische
einzuschränken

Was heisst das nun im Alltag?

Frau F: „Ich kann nicht alleine leben“

- 84 jährig
- Mann stirbt nach 50 Ehejahren
- 4 Söhne sollen helfen
- Telefonterror

Frau O: „Ohne meine Tochter bringe ich mich um“.

- Alleinerziehende Mutter (60 Jahre) mit vielen depressiven Krisen
- Die Tochter ist 20 Jahre und will sich lösen

Wie reagieren die Angehörigen und Helfer?

Hilferuf wird gehört und angenommen:

- Die Söhne telefonieren nachts mit der Mutter
- Die Tochter stellt ihre Wünsche zurück und bleibt daheim
- Helfer kommen immer öfter, gehen auf die Wünsche und Forderungen ein

Auswirkungen:

- Die Söhne können nicht mehr gut arbeiten
- Sie bekommen Krach mit ihren Ehefrauen
- Die Tochter wird unzufrieden, kann sich nicht weiter entwickeln
- Die Helfer machen immer öfter Dinge, die sie eigentlich nicht so wollen, werden unzufrieden, kommen mit ihren anderen Aufgaben nicht mehr durch
- Unzufriedenheit verunsichert die hilfeschuchende Person

Wie reagieren die Angehörigen und Helfer?

Hilferuf wird gehört und abgelehnt:

- Abweisendes Verhalten
- Distanz
- Man geht immer seltener hin

Auswirkungen:

- Einsamkeit und Unsicherheit der Personen verstärkt sich
- Hilferufe werden immer stärker
- schlechtes Gewissen bei Helfern und Angehörigen

Kollusion



A. A. Ward.

UND WAS JETZT?

Wie kann man helfen, ohne auszubrennen?

Den Hilferuf hören und sich bewusst machen

Frage: Was kann und will ich für diesen Menschen längerfristig tun, wie will ich mich in seiner Nische einfügen?

Klare Absprachen treffen und Grenzen setzen

Das ist schmerzhaft und löst weitere Hilferufe aus, aber das beantwortete Wirken muss für beide stimmen!

Zu seinen eigenen Grenzen stehen, in dem festen Wissen, dass man der Frau/ dem Mann auch nicht mehr hilft, wenn man ausbrennt

Andere Helfer beiziehen

Bei Ablehnung dies respektieren

Auch von suizidalen Äusserungen nicht erpressen lassen, aber diese sehr ernst nehmen

Entwicklung kann sehr schmerzhaft sein:

Frau F:

- Die Söhne haben ihre Grenzen deutlich formuliert
- Frau F. hat gelitten
- Ein Traum war der Anstoss
- Sie kann seit Jahren alleine leben

Frau O:

- Die Tochter hat gesagt: „Ich will nicht mehr verantwortlich sein für die Stimmung meiner Mutter“
- Frau O. war enttäuscht und verzweifelt
- Ihre Begabungen haben ihr geholfen
- Sie lebt seit Jahren alleine

Und das bedeutet was?

Die Umwelt hat den Menschen etwas zugemutet
Es war schwer für alle!
Aber die Menschen konnten sich an den Grenzen der anderen weiter entwickeln.

Auch ältere Menschen können etwas lernen
Wir müssen ihnen das zutrauen
Durch den Entwicklungsschritt haben sich die Menschen ihre Autonomie zurück geholt.
Es lohnt sich

