

Psychotherapie über 60 Jähriger

Symposium 31.05.2012 Berlin

Entwicklungsaufgaben für das Altern

- 1. Aufgabe: Bisherige Berufstätigkeit beenden! Und dann?**
- 2. Aufgabe: Sich gut um den eigenen Körper kümmern**
- 3. Aufgabe: Das „Kind in uns“ suchen und annehmen**
- 4. Aufgabe: Sich Veränderungen und unbekanntem Gefühlen stellen**
- 5. Aufgabe: Befriedigungsmöglichkeiten suchen**
- 6. Aufgabe: Beziehungen erhalten und gestalten**
 - Beziehungen zu unseren Älteren klären**
 - Beziehungen zu Gleichaltrigen verbessern und neue Beziehungen aufbauen**
 - Beziehungen zu Jüngeren verändern**
 - Beziehungen entwickeln – besonders, wenn man allein lebt**
- 7. Aufgabe: Partnerschaft entwickeln**
- 8. Aufgabe: Selbständigkeit bewahren**
- 9. Aufgabe: Sich immer wieder auf das Älterwerden einstellen**

Übergreifende Therapieziele in der Psychotherapie Älterer

- 1. Fördern von Selbständigkeit und Eigenverantwortung**
- 2. Verbesserung sozialer Fähigkeiten**
- 3. Fördern des Gegenwartsbezuges sowie Bilanzziehung**
- 4. Suche nach Fantasien, Wünschen und „unerledigten“ Dingen aus Kindheit und Jugendzeit, sowie ihre Förderung bzw. Abschied von ihnen**
- 5. Erarbeiten praktischer Lösungen**
- 6. Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper (systematische Behandlung bestehender Krankheiten, Prävention/Rehabilitation)**
- 7. Bearbeiten der Verlustthematik**
- 8. Auseinandersetzung mit Altern und Tod**

aus: Heuft, Marschner, 1994; Heuft, Kruse, Radebold, 2000, ergänzt durch Radebold 2001, 2010

Erfordernisse/Möglichkeiten ambulanter Psychotherapie (und psychosozialer Beratung)

Diagnose:

- **Zeit haben (mehr als für jüngere Erwachsene!)**
- **Psycho-bio-soziale Gesamtsicht (Querschnitt)**
- **Biographische Entwicklung einschl. historischer Vergangenheit (Längsschnitt)**
- **Kenntnis der Ressourcen, Potentiale, Ich-Stärken**
- **Überprüfung der Suizidalität**
- **Anstehende Entwicklungsaufgaben**
- **Positive Diagnose eines Konfliktes/Problems oder einer Traumatisierung**

Therapie (im engeren Sinne von Psychotherapie oder längerfristiger psychosozialer Beratung):

- **Aufbau / Gestaltung einer vertrauensvollen, akzeptierenden, verlässlichen gefühlsmäßigen Beziehung**
- **Übereinstimmende Sicht des Konfliktes/Problems oder der Traumatisierung**
- **Gemeinsam definierte Zielsetzung der Behandlung**
- **Festlegung des Stellenwertes der Psychopharmaka im Rahmen der Psychotherapie/Beratung**
- **Längerfristige Begleitung**
- **Therapieformen: Einzel-Gruppen-Paar-Familientherapie**

Grenzen der Psychotherapie über 60 Jähriger

Physische und psychische Krankheiten / Behinderungen

Widerstände bei TherapeutInnen, PatientInnen, familialer / sozialer Umwelt oder behandelnden (Haus-)ärzten

Chronologisches Alter

Zielsetzungen

Krankenkassenregelungen

Literatur:

- Hartmut Radebold: **Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit.** Hilfen für Kriegskinder im Alter. Klett-Cotta: Stuttgart 2009.
- Hartmut und Hildegard Radebold: **Älterwerden will gelernt sein.** Klett-Cotta: Stuttgart 2009.
- Hartmut Radebold: **Abwesende Väter und Kriegskindheit.** Alte Verletzungen bewältigen. Klett-Cotta: Stuttgart 2010.
- Gereon Heuft, Andreas Kruse, Hartmut Radebold: **Lehrbuch der Gerontopsychosomatik und Alterspsychotherapie.** Reinhardt: München 2006.
- Zeitschrift **Psychotherapie im Alter.** Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung. Mitbegründet von Prof. Dr. Hartmut Radebold.
www.psychotherapie-im-alter.de