

Psychotherapie für Ältere

Selbsthilfegruppe „55 plus“ – Älterwerden in Würde

In den nächsten 20 Jahren wird jeder dritte Deutsche 65 Jahre und älter sein – und nur jeder sechste jünger als 20. Die Zahl der Hundertjährigen vervierfacht sich. Die Menschen jenseits des 50. Lebensjahres stellen längst schon die bei weitem größte Gruppe von Patienten in Rehabilitationskliniken – auch in psychosomatisch-psychotherapeutischen Krankenhäusern. Es ist erstaunlich, wie scheinbar selbstverständlich wir diese Entwicklung bislang betrachtet haben und wie wenig an Bemühung erkennbar war, für ältere Menschen ein eigenständiges Therapieangebot zu schaffen, das deren zunehmend komplexeren Ansprüchen und Erwartungen wirklich gerecht wird.

Als vor über zehn Jahren die Selbsthilfegruppe „55 plus“ ins Leben gerufen wurde, konnte trotz dieser oben skizzierten Entwicklung niemand ahnen, dass dieses Angebot sozusagen außerhalb der üblichen klinischen Routine zum „Selbstläufer“ werden würde. Viele verschiedene Themen rund ums Älterwerden wurden schon miteinander diskutiert:

Angefangen von Sinn und Unsinn von „Anti-Aging“, der Angst vor Einsamkeit und Isolierung im Alter, Problemen beim Ausstieg aus dem aktiven Erwerbsleben, Konflikten zwischen Jung und Alt, Demenz sowie geschlechtsabhängigen Aspekten des Alterns. Weitere interessante Themen waren: Depression und Trauerbewältigung, Krebserkrankungen und normale körperliche Veränderungen im Alter, Merkfähigkeits- und Gedächtnisstörungen, „Mobbing“ sowie naturnahe Heilmethoden und Medizin am Ende des Lebens (Palliativmedizin).

Die Vielfalt der zur Diskussion gestellten Themen verdeutlicht, wie groß das Interesse an umfassenden Informationen und Austauschmöglichkeiten bei älteren Menschen ist, und dass dieses Interesse sich nicht in rein „medizinischen“ Themen erschöpft. Offenkundig scheuen sich die Teilnehmer auch nicht, Tabuthemen anzusprechen, wie z. B. Spiritualität und Sinnfragen im Alter, Sterben und Tod, Sexualität und das Altern von Lebensbeziehungen, Suchtgefährdung und Abhängigkeiten sowie Suizidgefährdung im Alter.

Ziel der Gruppe war von Anfang an bis heute, beste Möglichkeiten zu bieten, die Auswirkungen des Alterns positiv zu beeinflussen. Angefangen von gesunder Ernährung, altersangepasster Bewegung und Sport, sinnvolles Nutzen von Gesundheitseinrichtungen, verantwortungsbewusstem Umgang mit Medikamenten, Wohnformen im Alter, Beeinflussen von Schlafstörungen, Entwicklung von positiv besetzten Altersbildern, sowie Auseinandersetzung mit Vorurteilen und Diskriminierung von älteren Menschen.

Die heutige Gruppe der sogenannten „jungen Alten“ ist Neuem gegenüber aufgeschlossen, aktiv und bereit, auch einmal kontrovers zu diskutieren. Von Resignation oder einer einseitig passiven Haltung im Alter keine Spur. Das Defizitmodell des Alterns, das lange Zeit die Medizin und Psychologie beherrschte, ist längst verlassen zugunsten eines dynamischen Modells, in dem Entwicklungs- und Reifungsprozesse ebenso berücksichtigt werden, wie die Bewältigung von Veränderungen und Einschränkungen des Alterns. Und so wird in der Selbsthilfegruppe „55 plus“ ebenso offen über Risiken für den Verlust an Selbstständigkeit im Alter gesprochen wie über Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten. Themen sind neben Sturzgefährdung und Schmerzen im Alter auch Psychotherapie und Pflegeversicherung, um hier nur einige Punkte zu nennen.

Die Gründung der offenen Selbsthilfegruppe „55 plus“ für Patienten aus allen Kliniken am Standort Neutrauburg, ebenso wie für die Interessierten aus der näheren und weiteren Umgebung von Isny erfolgte auf der Basis einer langjährigen Tradition der Therapie mit und für ältere Menschen in der Klinik Alpenblick. Daraus entwickelte sich schließlich das vorliegende Behandlungskonzept.

Die Erfahrungen nach zehn Jahren fortlaufender Selbsthilfgruppenarbeit sind durchweg positiv und ermutigend. Die Teilnehmer lernen voneinander, indem sie einmal über den eigenen Tellerrand hinausschauen. Die Selbsthilfegruppe ist auch für jüngere Teilnehmer geöffnet, die sich mit Fragen des Alterns beschäftigen. Grundsätzlich kann jeder Teilnehmer die Leitung der Gruppe übernehmen und Themen vorschlagen, die per Ankündigung in der Presse oder durch persönliche Einladung kommuniziert werden. Die ursprüngliche Idee für ältere Menschen eine Möglichkeit zu schaffen, sich in einer geschützten Atmosphäre auszutauschen und mit altersentsprechenden Themen auseinander zu setzen, ließ sich weitgehend verwirklichen.