

Psychologische Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen in der Stadt Ulm - Sachbericht 2023

Als wichtiger Teil der Paar- und Lebensberatung ist unser Arbeitsbereich „Psychologische Beratung für ältere Menschen und deren Angehörige“ anzusehen. Die Stadt Ulm bezuschusst seit 01.05.2015 eine halbe Stelle, um für diese Zielgruppe passende Beratungsangebote vorzuhalten.

Wir berieten 2023 in insgesamt 685 Stunden 93 Ratsuchende aus Ulm, die über 60 Jahre alt waren, davon fanden 122 Stunden aufsuchend statt. Hinzu kamen 156 Fachkraftstunden für Team-, Supervisions- und Intervisionszeiten sowie präventive Angebote in Form von Vorträgen und Netzwerkarbeit. In diesem Jahr kamen Kommunikationskurse für Pflegedienstleitungen des Diakonieverbands und Supervisionen für Pflegestützpunkt und Betreuungsbehörde der Stadt Ulm hinzu. Auch weiterhin liefen mehrere altersbezogene Vorträge in Kooperation mit der Familienbildungsstätte, der VH Ulm und dem Generationentreff. Insgesamt ergibt dies 841 Fachkraftstunden unseres multidisziplinären Teams, die der Psychologischen Beratung für ältere Menschen zuzuordnen sind.

Im folgenden **Fallbeispiel** begegnen wir einem 72jährigen Mann nach einem Herzinfarkt, später auch seiner 69jährigen Frau – ein gutes Beispiel dafür, was in der Beratungsstelle durch die Offenheit des Settings alles möglich ist, zum Beispiel im Wechsel von Einzel- zu Paarberatung:

Er meldet sich auf Empfehlung des Klinik-Sozialdienstes zur Beratung an. Trotz schneller körperlicher Verbesserung und guter Prognose sei er nach einem Herzinfarkt nicht mehr in der Lage, Lebensfreude zu empfinden. Er sei oft niedergeschlagen und wortkarg, abweisend auch gegenüber guten Freunden und seiner Frau und ungewöhnlich passiv. Seit der Entlassung aus der Klinik gehe er nur noch zu Pflichtterminen, sonst bleibe er zu Hause. Sein Ziel sei es, wieder aktiver und lebensfroher zu werden.

Bereits im Erstgespräch wird ihm deutlich, dass er sich selbst Vorwürfe mache, er sich schuldig fühle, obwohl er vom Verstand her wisse, dass er nichts für den Herzinfarkt könne. Er verstehe sich selbst nicht. So widersprüchlich kenne er sich nicht und möge er sich nicht, Fast sei es als ob wir über jemand anderen reden, so fasst er es zusammen. Er verurteile sich dafür, er sei doch sonst kein „Opfer“ sondern ein „Macher“.

Die nächsten Sitzungen befassen wir uns damit, wie er gleichzeitig das Selbstbild des „Machers“ bewahren kann, ohne auszuklammern, dass er ohne jede Möglichkeit der Kontrolle eine schlimme Erkrankung überstanden habe. Als Maßnahmen gleichen wir zunächst das Fachwissen über Zusammenhänge von Körper und Psyche, Herzinfarkt und Depression / Angst / Schuld und Scham mit seinen eigenen Gedankengängen und Gefühlen ab. In einigen häufigen Reaktionsmustern erkennt er sich selbst wieder, dadurch versteht er sich wieder etwas besser und kommt so etwas wie Normalisierung zustande. Wir überlegen dann, inwiefern es auch eine

Chance sein könnte, nicht nur „Macher“ sein zu müssen und was er dazu gewinnen könnte, wenn er auch mal andere Rollen einnehme. Ihm wird deutlich, dass er das nicht kenne und es ihm Angst mache, denn dann sei er ja abhängig von anderen. Gleichzeitig formuliert der äußerst kluge Mann schnell den Satz, „aber das muss ich wohl dazu lernen, sonst werde ich wahrscheinlich nicht gesund alt werden“. Über mehrere Sitzungen beschäftigen wir uns damit, wie ihm das gelingen könnte. Wir schauen in seine Geschichte und rufen Erinnerungen von positiven Vorbildern auf, die im Alter gesund und lebensfroh waren. Was würden sie ihm empfehlen? Wir beschäftigen uns mit den Mustern, die ihn immer wieder anders auftreten lassen als er es eigentlich möchte, deren Entstehung, Sinn und Berechtigung in anderen Kontexten. Später mit seinen Glaubenssätzen und seinem Männerbild.

Daraufhin möchte er seine Frau zu einem gemeinsamen Gespräch einladen, um ihr zu erklären, dass er sich schäme und dass er das nicht mehr wolle. Er wolle damit anfangen, bei ihr offener zu sein und auch seine Ängste zu zeigen, er hoffe, dass sich so ihre Beziehung gut weiterentwickeln könne. Es bleibt dann nicht bei einem Gespräch. Die beiden kommen insgesamt sieben Mal, mit dem Ziel ihre Paarbeziehung altersgerechter zu gestalten und alte Rollenverteilungen zu überdenken.

Eine genauere Übersicht zu den statistischen Daten entnehmen Sie bitte den folgenden Tabellen:

	Fälle	Beratene Personen	Beratungsstunden (inkl. Vor-/Nacharbeit)
1. Ulm insgesamt	93	141	685
▪ davon Neuanmeldungen	53	68	309
▪ davon Hausbesuche	21	28	120
▪ Paarberatung	5	10	38
▪ Lebensberatung	87	130	637
2. Alter		Anzahl	Prozent
60 – 69 Jahre		34	36,6 %
70 – 79 Jahre		41	44,1 %
80 – 89 Jahre		17	18,3 %
über 90 Jahre		1	1,0 %

3. Geschlecht	weiblich	77,4 %
	männlich	22,6 %

4. Migrationshintergrund / Staatsangehörigkeit

▪ Klient*innen mit Migrationshintergrund	9,7 %
• davon deutsch	22,2 %
• davon nicht deutsch	77,8 %

5. Anlass des Kommens (Mehrfachnennungen)

▪ emotionale Probleme	84,9 %
▪ Isolation / Einsamkeit	80,6 %
▪ sonstige familienbezogene Anlässe	63,4 %
▪ Partnerschaft, Trennung, Scheidung	37,6 %
▪ Belastungen durch Herkunftsfamilie	24,7 %
▪ Somatopsychische Probleme	23,7 %
▪ soziale Probleme	23,7 %
▪ Missbrauchs-/Gewalterfahrungen, PTBS	12,9 %
▪ Probleme im gesellschaftlichen Umfeld	12,9 %
▪ sonstige Partnerkonflikte	8,6 %
▪ soziokulturelle Probleme / Migration	4,3 %
▪ psychosomatische Probleme	3,2 %
▪ Sonstiges	3,2 %
▪ Arbeitsprobleme	2,2 %
▪ Alkohol-/Medikamente-/Drogenmissbrauch	2,2 %