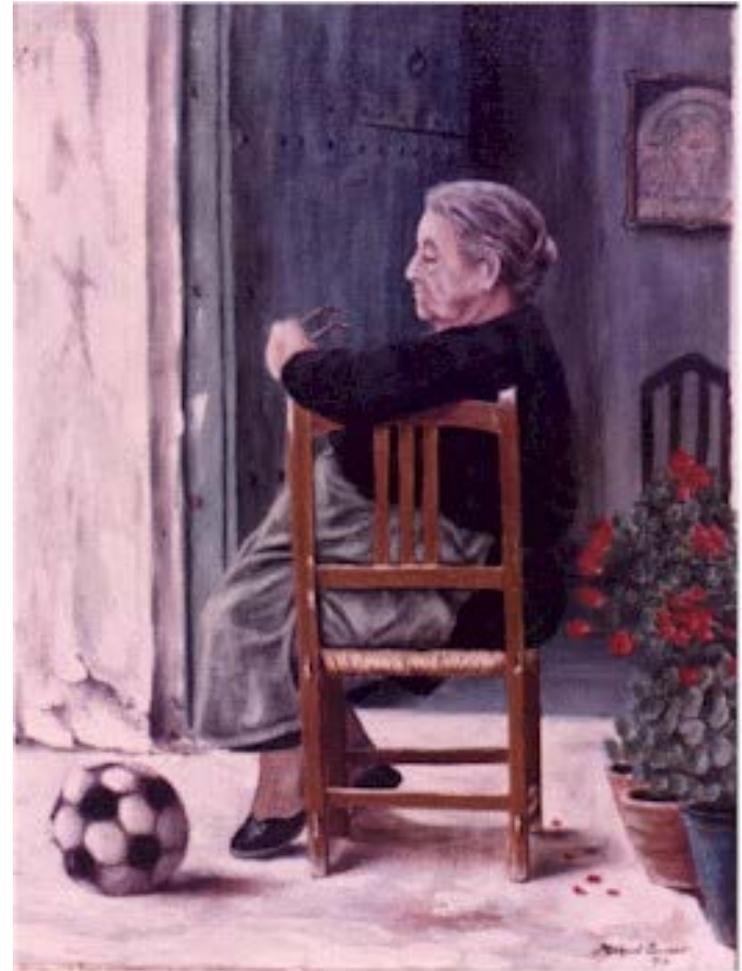
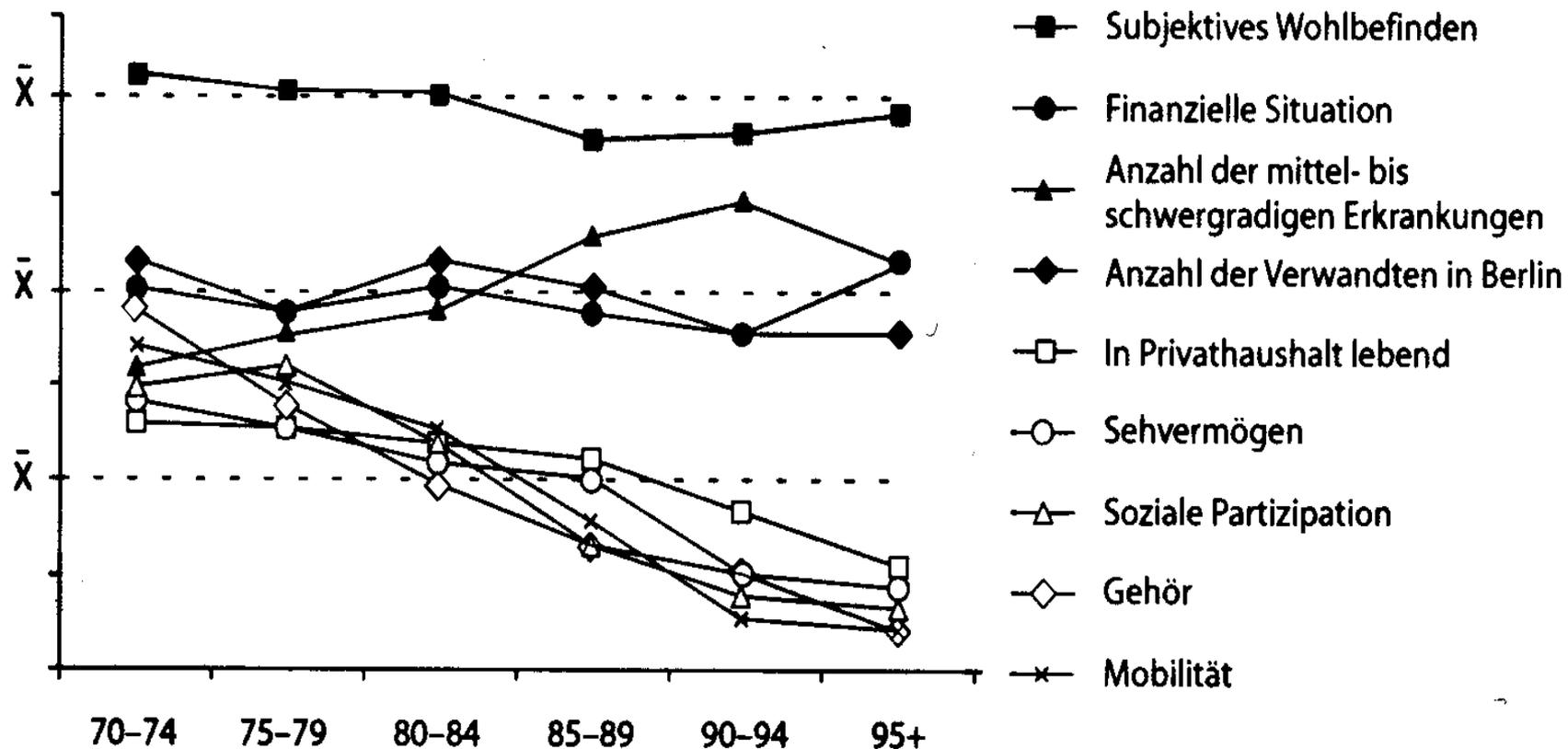


Lebensrückblick- interventionen in der Alterspsychotherapie

Prof. Dr. Simon Forstmeier
Universität Siegen,
Institut für Psychologie



Das Wohlbefindens-Paradoxon



Epidemiologie psychischer Störungen im Alter

(nach Wernicke et al., 2000)

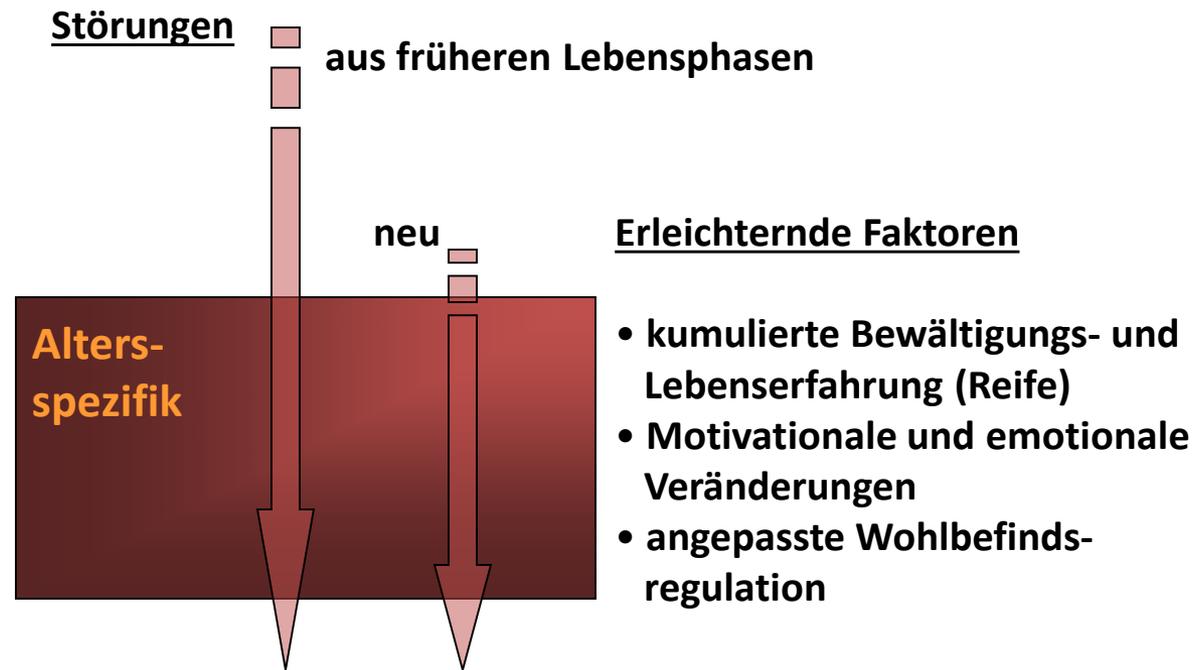
Psychische Störungen	Prävalenz (%)
Demenz	13.8
Major Depression	4.8
Dysthymie	2.0
Depression NNB	17.8
Angststörungen*	4.4
Substanzmissbrauch/-abhängigkeit	1.9
Insomnia	18.8

*umfasst Agoraphobie mit Panikstörung (0.8%), Generalisierte Angststörung (0.9%), Zwangsstörung (0.2%) und Angststörung NNB (2.5%)

Alters- und störungsspezifisches therapeutisches Rahmenmodell (Maercker, 2002)

Erschwerende Faktoren

- Multimorbidität
- Interpersonelle Verluste
- Fähigkeitseinschränkungen:
z.B. sensorische Defizite
- eingeschränkte Lebenszeit



Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation (SOK-Theorie)

(Baltes & Freund)

- **Selektion:** Auswahl bzw. Neuanpassung von Zielen und Verhaltensbereichen
- **Optimierung:** Stärkung und Nutzung vorhandener, zielrelevanter Handlungsmittel und Ressourcen
- **Kompensation:** Schaffung, Training und Nutzung neuer Handlungsmittel



**Mein liebes Kind,
ich liebe dich
und werde dich nie allein lassen,
erst recht nicht in
Nöten und Schwierigkeiten.**

**Dort wo du nur eine Spur
gesehen hast,
da habe ich dich getragen.**

aus "Spuren im Sand"

- Jesaja 43,18-19
- So spricht der HERR, euer Erlöser, der Heilige Israels:... **Gedenkt nicht an das Frühere und achtet nicht auf das Vorige!**
- Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht? Ich mache einen Weg in der Wüste und Wasserströme in der Einöde.

- Siehe auch Phil 3,13

- Jes 54,4
- Fürchte dich nicht, denn du sollst nicht zuschanden werden; schäme dich nicht, denn du sollst nicht zum Spott werden, sondern du wirst **die Schande deiner Jugend vergessen** und der Schmach deiner Witwenschaft nicht mehr gedenken.
- Denn der dich gemacht hat, ist dein Mann - HERR Zebaoth heißt sein Name -, und dein Erlöser ist der Heilige Israels, der aller Welt Gott genannt wird.

- Ps 103,2
- Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:
- der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit, der deinen Mund fröhlich macht und du wieder jung wirst wie ein Adler. ...

- Jos 4
- Als nun das Volk ganz über den Jordan gegangen war, sprach der HERR zu Josua: Nehmt euch aus dem Volk zwölf Männer, aus jedem Stamm einen, und gebietet ihnen: **Hebt mitten aus dem Jordan zwölf Steine** auf von der Stelle, wo die Füße der Priester stillstehen, und bringt sie mit euch hinüber und legt sie in dem Lager nieder, wo ihr diese Nacht bleiben werdet...
- **Wenn eure Kinder später einmal fragen: Was bedeuten euch diese Steine?, so sollt ihr ihnen sagen: Weil das Wasser des Jordans weggeflossen ist vor der Lade des Bundes des HERRN, als sie durch den Jordan ging, sollen diese Steine für die Israeliten ein ewiges Andenken sein.**

- Ps 71
- ... Denn du bist meine Zuversicht, HERR, mein Gott, meine Hoffnung von meiner Jugend an. Auf dich habe ich mich verlassen vom Mutterleib an; du hast mich aus meiner Mutter Leibe gezogen.
- Dich rühme ich immerdar. ... Mein Mund soll verkündigen deine Gerechtigkeit, täglich deine Wohltaten, die ich nicht zählen kann. ... Gott, du hast mich von Jugend auf gelehrt, und noch jetzt verkündige ich deine Wunder.
- Auch verlass mich nicht, Gott, im Alter, wenn ich grau werde, bis ich deine Macht verkündige Kindeskindern und deine Kraft allen, die noch kommen sollen. Gott, deine Gerechtigkeit reicht bis zum Himmel; der du große Dinge tust, Gott, wer ist dir gleich? ...

- Mt 16,9
- Versteht ihr noch nicht? **Erinnert ihr euch nicht an die fünf Brote** für die fünftausend und wie viele Körbe voll ihr da eingesammelt habt?

Wong (1995)	Cappeliez (2006)
Integrativ	Selbstbezogen - positiv
Instrumentell	Selbstbezogen - positiv
Eskapistisch	Selbstbezogen - negativ
Obsessiv	Selbstbezogen - negativ
Transmissiv	Fremdbezogen
Narrativ	Fremdbezogen

Fragebogen zu Erinnerungsstilen:

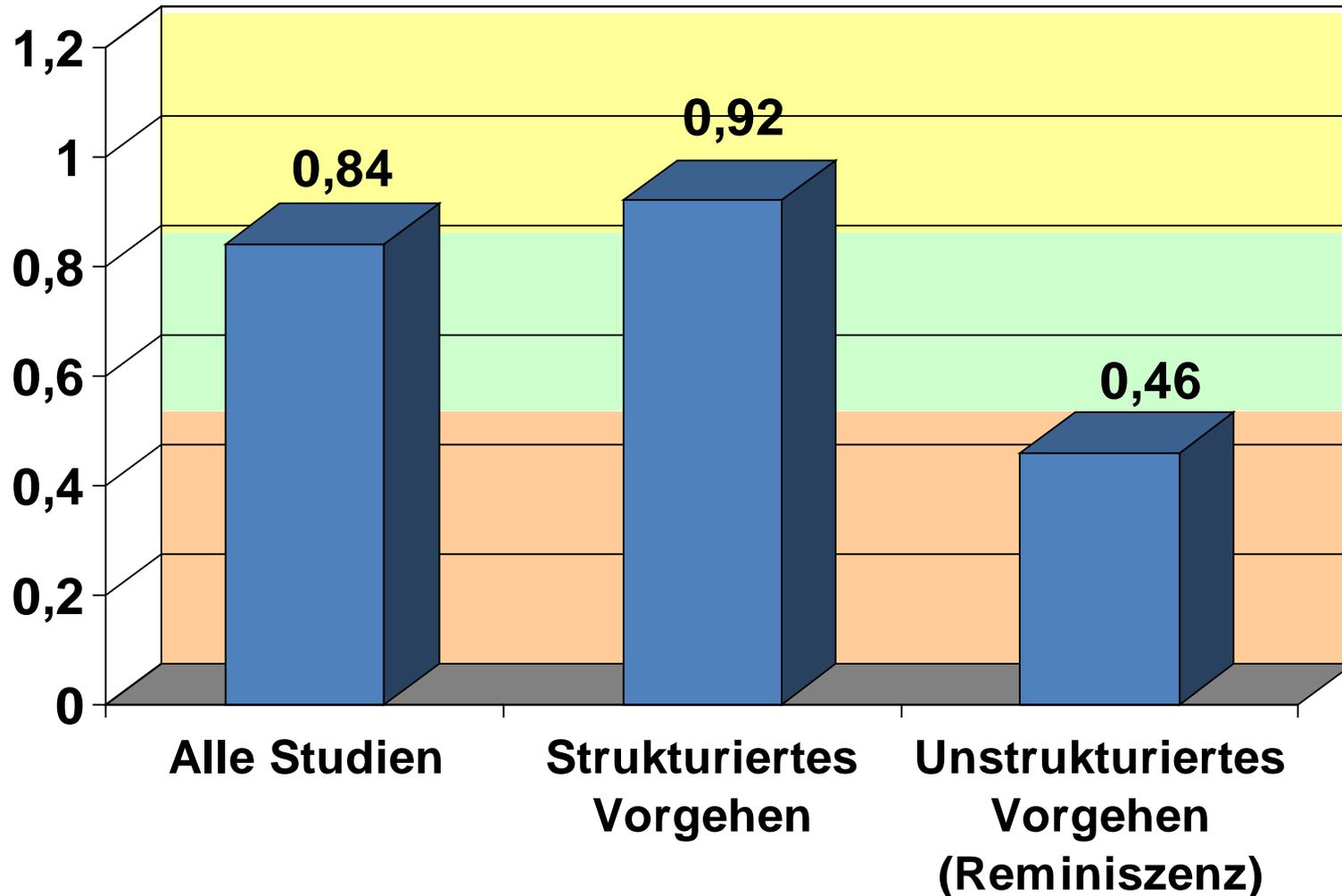
Mayer, A. K., Filipp, S. H., & Ferring, D. (1996). The Reminiscence Questionnaire – a measure of the frequency of reminiscing: Scale construction and statistical testing. *Diagnostica, 42*, 175–189.

Häufigkeit der Erinnerungsstile gesunder älterer Menschen

Erinnerungsstil	In Wohnung lebend	In Einrichtung lebend
Integrativ	16.2%	10.2%
Instrumentell	9.4%	2.4%
Eskapistisch	0.3%	0.0%
Obsessiv	1.4%	2.0%
Transmissiv	3.3%	2.8%
Narrativ	69.4%	82.6%

Therapieeffekte von Lebensrückblicksinterventionen

Effektstärken (Vergleich mit Wartekontrollgruppen)



(Meta-Analyse von Bohlmeijer et al., 2003, Int J Geriatr Psychiatry, 18.)

1. Psychodynamische Kurzzeittherapie

- Auflösung interpersonaler und intrapersonaler Konflikte

2. Verhaltenstherapie bzw. Kognitive Verhaltenstherapie

- Veränderung von Verhaltens- und Gedankenmuster

3. Lebensrückblickintervention

- Rückblick über positive und negative Aspekte des Lebens

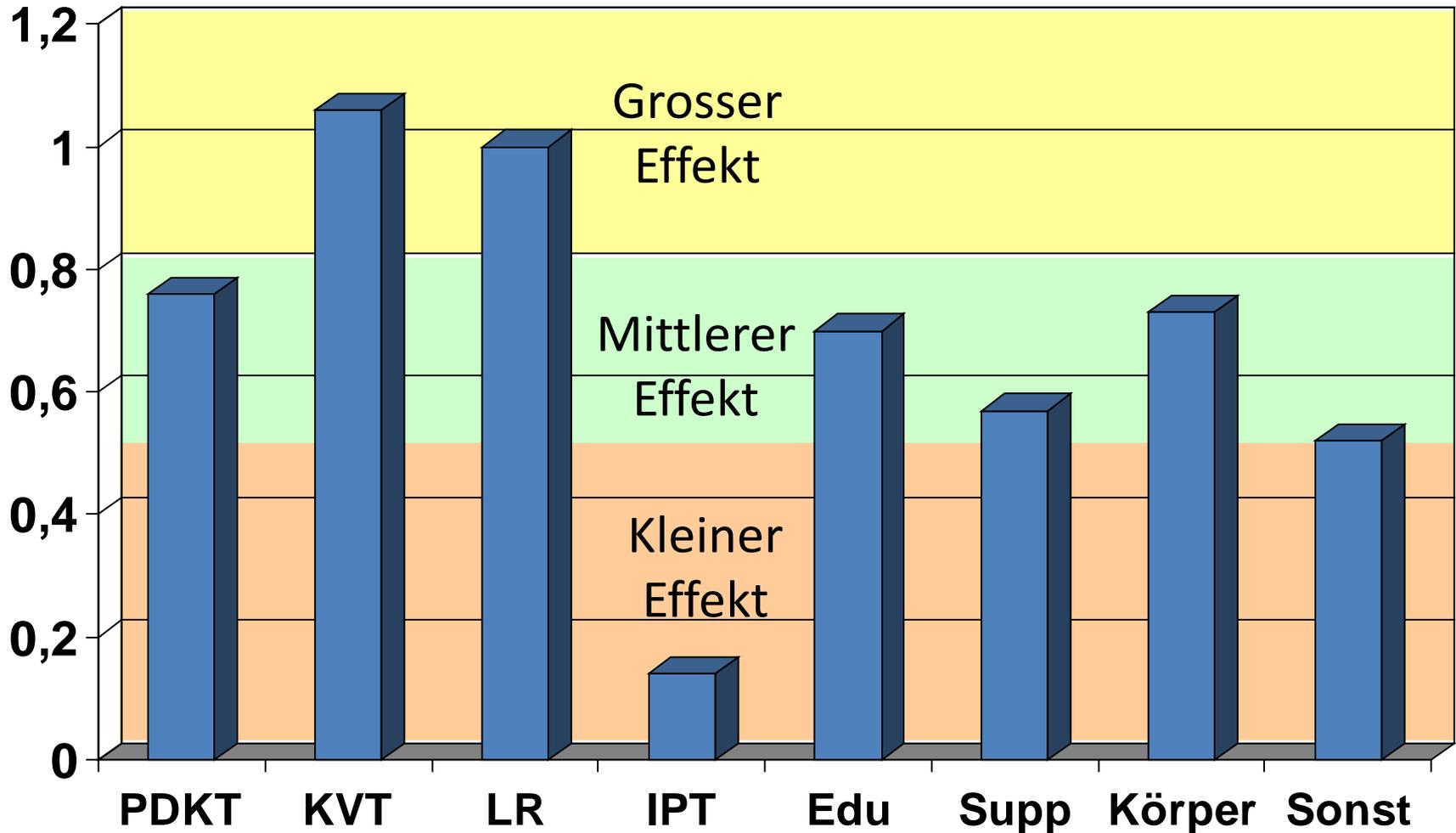
4. Interpersonale Psychotherapie

- Bewältigung von Belastungen im Zusammenhang mit sozialen Beziehungen

5. Psychoedukation
6. Supportive Interventionen
7. Körperliches Training
8. Sonstige: z. B. Musiktherapie,
Ergotherapie

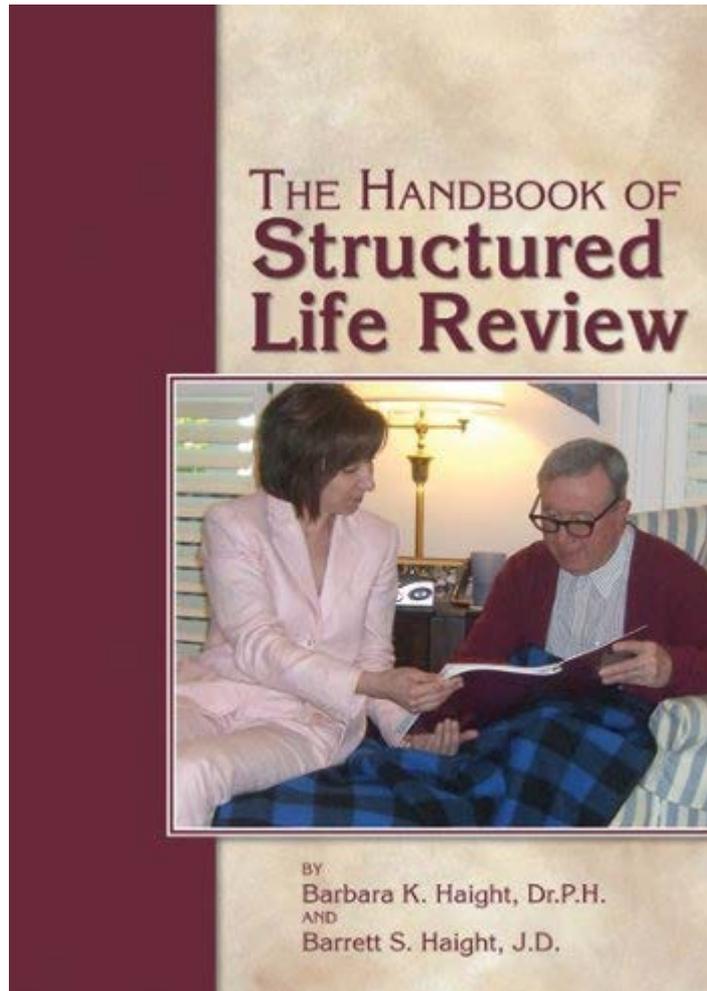
Therapieeffekte verschiedener Interventionen bei Depression im Alter

Effektstärken (Vergleich mit Wartekontrollgruppen)



(Meta-Analyse von Pincourt et al., 2007, Aging & Mental Health, 11.

Strukturierte LRT (Haight & Haight, 2007)



- Strukturierte Fragen zu aufeinanderfolgenden Lebensphasen zu
 - positiven und negativen Erinnerungen, Erfolgen und Fehlern
 - dazugehörigen Gefühlen und Bewertungen
 - personalen und sozialen Ressourcen
 - kritischen Lebensereignissen, auch Traumata
- Infragestellen von Interpretationen
- Stimulieren von Neubewertungen

Einbeziehung von

- Fotos,
 - Tagebüchern,
 - alte Postkarten,
 - alte Kleidungsstücke,
 - Musik von damals,
 - Alle möglichen anderen Erinnerungsgegenstände
-
- Auch Fotos aus anderen Quellen (Internet), die Bezug zum Leben des Patienten haben
 - Familienangehörige können behilflich sein

„Lebensbuch“

- 1-2 Fotos pro Lebensphase werden ausgesucht, auf ein Blatt Papier geklebt
- Überschrift auswählen
- Auch Listen einfügen, z. B. persönliche Stärken, kritische Lebensereignisse, Aktivitäten für die Zukunft

Multimedia

- Z. B.:

MAYORDOMO

3. A very happy moment in my life 06/05/2011

I remember a day, when I was 4 years old. I got a present from my aunt Maria: A lovely doll! I called her Sophia. I was so proud and very happy!...



 Wiedergabe: 192 Kbit/s 00:05 / 05:58

Inhaltsübersicht Seite bearbeiten Buch schließen 

1. Anfangsphase:

- Ablauf der Therapie wird erklärt
- Bezug zur Hauptsymptomatik hergestellt

2. Hauptphase (ca. 6 Sitzungen):

- Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter nacheinander
- Ggf. weiter unterteilt (z. B. Arbeitsleben, privates Leben im Erwachsenenalter)
- Traumatisches Erlebnis (wird vor die Lebensphase eingeordnet, in der das Ereignis geschehen ist)

3. Abschlussphase (ca. 2 Sitzungen):

- Zusammenfassung
- Integration
- Planungen für die Zeit nach der Therapie (Rückfallprophylaxe)

Hauptphase: Fragen zur Kindheit

- Was ist die allerfrüheste Erinnerung in Ihrem Leben? Gehen Sie so weit zurück wie möglich.
- Wie war Ihr Leben als Kind für Sie?
- Wie waren Ihre Eltern? Was waren ihre Schwächen, was ihre Stärken?
- Hatten Sie Geschwister? Erzählen Sie mir, wie jedes Ihrer Geschwister war.
- Starb jemand, dem Sie nahestanden, während Ihrer Kindheit?
- Haben Sie sich als Kind umsorgt gefühlt?
- Hatten Sie Freunde und Spielkameraden in der Kindheit? Hatten Sie einen besten Freund/eine beste Freundin?
- Erzählen Sie mir von Projekten, die Sie als Kind begonnen haben.
- Hatten Sie irgendwelche unangenehmen Erfahrungen als Kind?

Beispiele aus dem Life Review Form von Haight & Haight (2007)

Hauptphase: Fragen zur Jugend

- Wenn Sie über sich selbst und Ihr Leben als Jugendlicher nachdenken, was ist die erste Sache, an die Sie sich erinnern können?
- Haben Sie sich als Jugendlicher wohl in Ihrer Haut gefühlt?
- Zu wem hatten Sie eine besonders enge Beziehung? Wen haben Sie bewundert? Wem wollten Sie am meisten ähnlich sein?
- Hatten Sie das Gefühl, in der Schule oder in Gruppen dazuzugehören?
- Haben Sie irgendwelche schwierigen Lebensumstände in Ihrer Jugend erlebt?
- Haben Sie an sportlichen oder anderen schulischen Freizeitaktivitäten teilgenommen? Haben Sie diese schulischen Freizeitaktivitäten gemocht? Warum?
- Erinnern Sie sich noch, wie es war, als Sie sich zum ersten Mal zu einer anderen Person hingezogen fühlten?

Beispiele aus dem Life Review Form von Haight & Haight (2007)

Hauptphase:

Fragen zum jungen Erwachsenenalter

- Jetzt möchte ich mit Ihnen über Ihr Leben als Erwachsener reden. Beginnen wir mit Ihren 20ern. Was waren die wichtigsten Ereignisse in Ihrem Leben als junger Erwachsener?
- Glauben Sie, Sie waren eine verantwortungsbewusste Person?
- Welche Art von Mensch waren Sie? Was haben Sie genossen?
- Erzählen Sie mir von Ihrer Arbeit. Mochten Sie Ihre Arbeit? Konnten Sie mit dem, was Sie verdient haben, Ihren Lebensunterhalt bestreiten? Haben Sie hart gearbeitet in dieser Zeit? Wurden Sie geschätzt?
- Waren Sie mit Ihren Entscheidungen zufrieden?
- Haben Sie geheiratet? Falls ja: Wie war Ihr Mann/Ihre Frau? Falls nein: Warum nicht?
- Haben Sie Kinder bekommen? Erzählen Sie mir von ihnen.

Fragen zum späteren Erwachsenenalter

- Wenn Sie Ihr gesamtes Leben überblicken, welche Beziehung sticht als die wichtigste heraus?
- Erzählen Sie mir (mehr) über Ihre Kinder. Wie fühlten Sie sich in der Rolle des Vaters/der Mutter?
- Würden Sie sich als eine spirituelle oder gläubige Person bezeichnen?
- Erzählen Sie mir von Ihren Freundschaften und Beziehungen.
- War sexuelle Intimität für Sie wichtig?
- Haben Sie Hobbys oder andere wichtige Interessen?
- Denken Sie, Sie haben der nächsten Generation auf irgendeine Weise geholfen?
- Welchen bedeutenden Herausforderungen oder Schwierigkeiten sind Sie in Ihrem Erwachsenenleben begegnet?

Fragen zur Bewertung und Integration

- Wir haben nun einige Sitzungen lang über Ihr Leben geredet. Jetzt lassen Sie uns Ihre allgemeinen Gefühle und Meinungen zu Ihrem Leben besprechen. Was waren Ihrer Meinung nach die drei größten Befriedigungen in Ihrem Leben? Warum waren diese Dinge oder Erlebnisse so befriedigend?
- Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben würden, was würden Sie ändern? Was würden Sie so lassen, wie es ist?
- Jeder Mensch erlebt Enttäuschungen. Was waren die Hauptenttäuschungen in Ihrem Leben?
- Was war Ihre glücklichste Lebensphase? Was daran machte sie zur glücklichsten Lebensphase?
- Lassen Sie uns über Sie reden, wie Sie jetzt sind. Was sind die besten/schlechtesten Dinge an dem Alter, in dem Sie jetzt sind?
- Was ist Ihnen heute/aktuell in Ihrem Leben am wichtigsten?
- Was wünschen Sie sich für die Zukunft, wenn Sie älter werden? Vor welchen zukünftigen Dingen fürchten Sie sich, wenn Sie älter werden?

Fallstudien von Maercker (2002):

1. Einführungsgespräch
2. Diagnostisches Interview
3. Besprechung körperlicher und psychischer Probleme sowie der Lebenssituation
4. Diskussion des Vorgehens (therapeutisches Rationale) und der Ziele

5. Kindheit bis Schulzeit
6. Kindheit bis Schulende
7. Jugend

X. Traumatisches Erlebnis bzw. Verlusterlebnis

(wird vor die Lebensphase eingeordnet, in der das Ereignis geschehen ist)

8. Erwachsenenalter: Partnerschaft und Familie
9. Erwachsenenalter: Arbeitsleben
10. Rentenalter
11. Integration und Bewertung

12. bis ca. 15 weitere Therapieelemente:

kognitive Umstrukturierung bestimmter Einstellungen,
Kommunikationstraining für das Erzählen der Lebensgeschichte,
Besprechung des Erreichten

1. **Einen Überblick über die Erfahrungen gewinnen**
 - Erzählen Sie mir etwas von dieser Erfahrung.
 - Haben Sie Gewalt erfahren...?
2. **Den Kontext eines einzelnen Ereignissen klären**
 - Wo haben Sie zu dieser Zeit gelebt? Was haben Sie gemacht?
 - Welche Jahreszeit war es, als das passierte? Welche Tageszeit?
 - Wie haben Sie am Anfang bemerkt, dass gleich etwas geschehen wird?
3. **Details des Einzelereignisses**
 - Stellen Sie sich jetzt den Beginn des Ereignisses vor. Was hatten Sie gemacht? Was haben Sie als nächstes gemacht? Wer war dort? Wie hatten Sie sich gefühlt?
 - Gehen Sie als nächstes langsam durch die Geschehnisse, Schritt für Schritt. Was geschah als nächstes?
 - Nach sensorischen Details fragen: Was sahen Sie? (z. B. Wie sahen die Körper aus?...) Was hörten Sie? Was haben Sie gerochen? Was haben Sie in Ihrem Körper gespürt?
 - Was haben Sie da gedacht? (Hatten Sie in dem Moment gedacht, dass Sie gleich sterben würden?)
 - Was haben Sie in diesem Moment gefühlt? (Haben Sie sich da gefürchtet?)
4. **Das Narrativ beenden**
 - Nachdem sich das Erregungsniveau reduziert hat: Wann endete dieses Ereignis? Wo waren Sie? Was hatten Sie gemacht? Was geschah nach diesem Ereignis? Wie fühlen Sie sich?...

Fallstudien Maercker (2002)

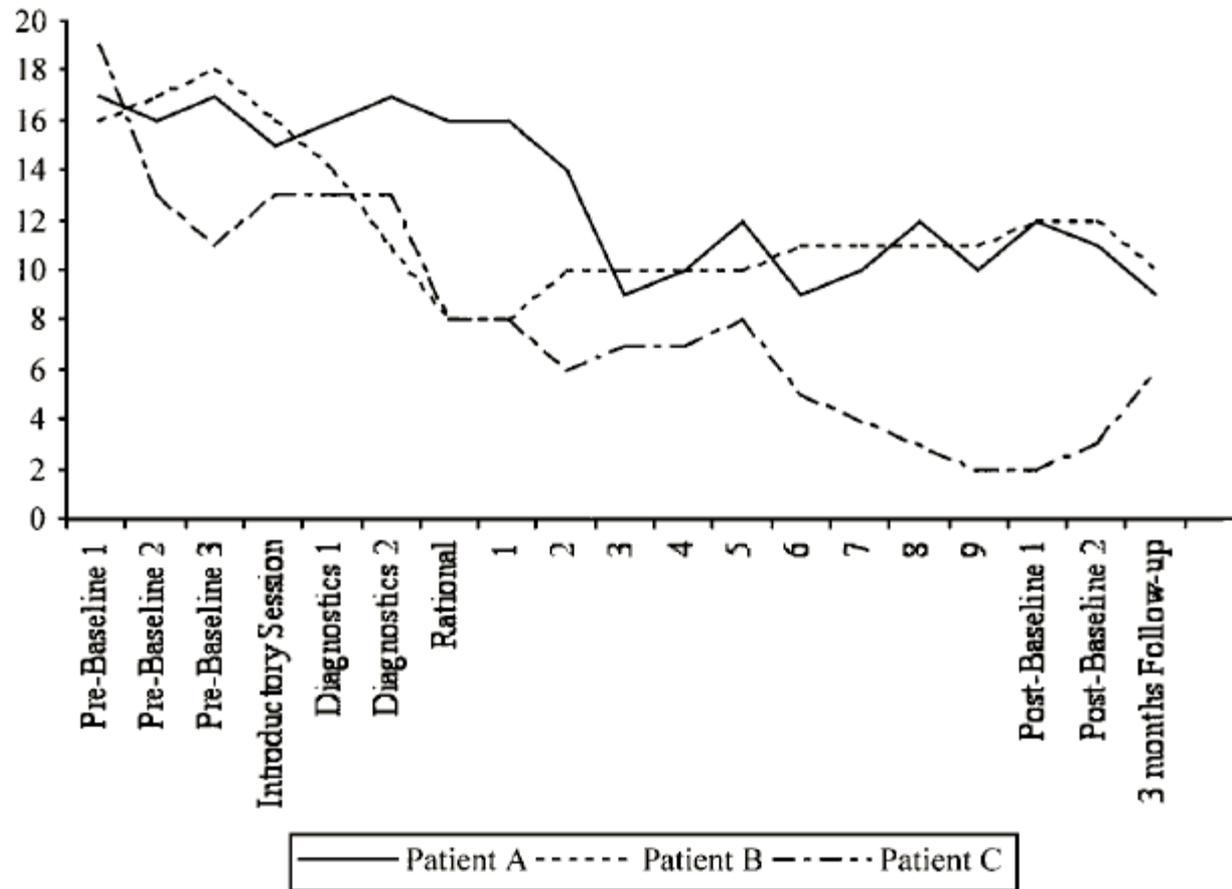
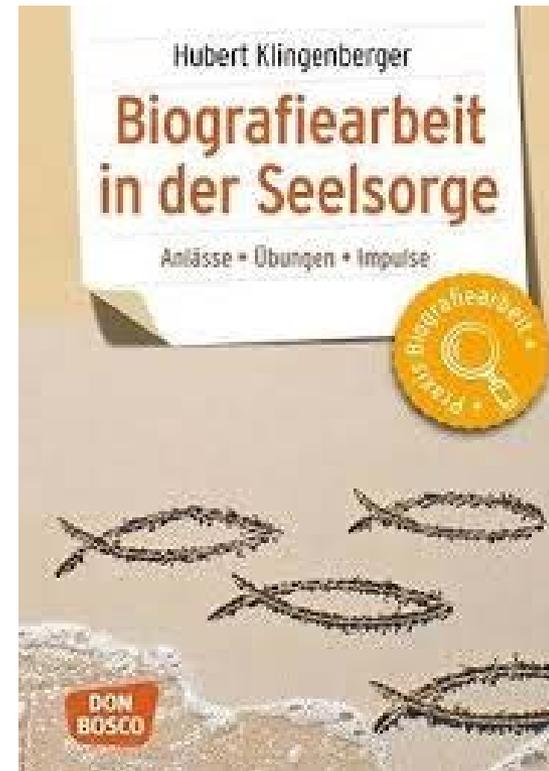


Fig. 1. PTSS-10 scores at the three prebaseline measurement points (before the introductory session), in the successive therapeutic sessions (1–9), and at the three postbaseline/follow-up measurement points.



Glaubensbiografie

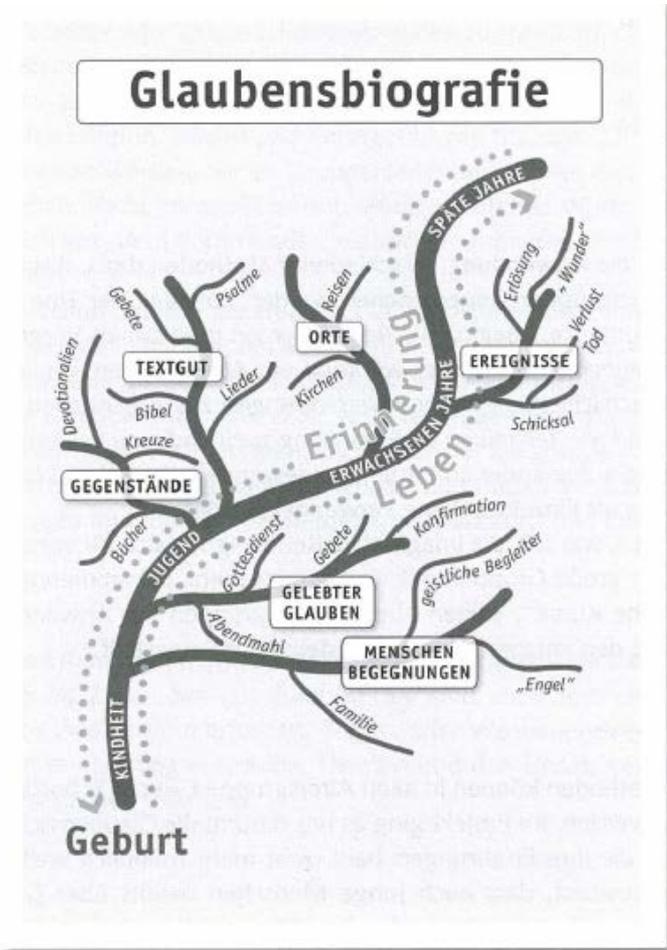


Abb. 2: Schaubild: Glaubensbiografie © Michaela Frölich

Glaubensschätze in verschiedenen Lebensbereichen heben

- Erlebnisse an besonderen Orten
- Begegnungen mit Menschen auf dem Weg im Glauben
- Ereignisse an Wendepunkten im Leben (Wunder...)
- Bedeutungsvolle Texte mit biografischem Bezug (Bibelstellen...)
- Gelebter Glaube
- Gegenstände mit spiritueller Bedeutung



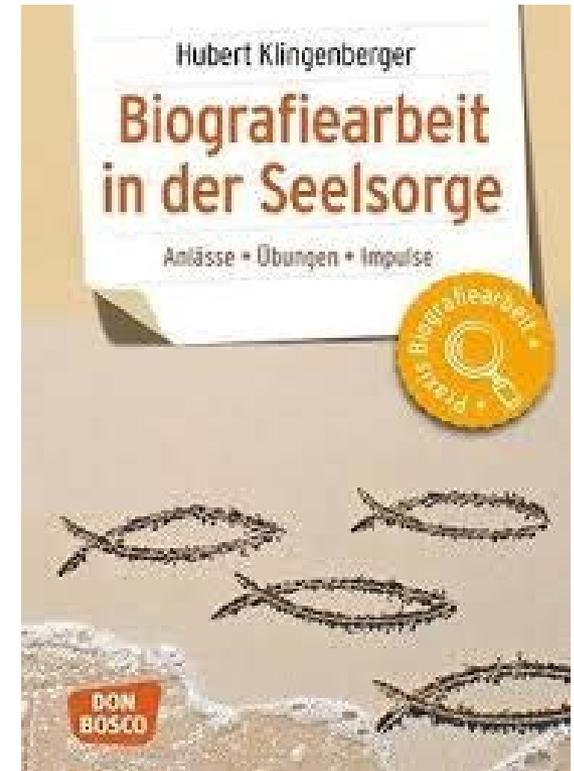
Zur Verarbeitung von kritischen Lebensereignissen

- Im Gebet an diesen Zeitpunkt zurückgehen.
- Gott fragen: Wo warst du damals?
- Dem Heiligen Geist vertrauen, dass er offenbart, wie Jesus damals gegenwärtig war.
- Diese Erfahrung verändert die Erinnerung.



Die eigene Gebetsbiografie erkunden

- Welche Personen haben mich bezüglich Gebet beeinflusst?
- Wie hat sich mein Gebetsleben über den Lebenslauf verändert?
- Was kann für mich alles Gebet sein?
- Wie möchte ich mein Gebetsleben neu strukturieren?



Dankbarkeitsbiografie

- Wofür bin ich Gott in allen Lebensphasen dankbar?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Wie würde mein Leben aussehen...
 - Wenn meine Frau den gemeinsamen Lebensweg verlassen würde?
 - Wenn ich meinen Beruf nicht hätte?
 - Wenn ich nicht mehr sehen und damit lesen könnte?
 - Wenn meine Kinder nicht mehr da wären?
 - ...

