

Informationen für die
Praxis II / 2022

Sonderausgabe

**Tipps für den Umgang mit Traumaerleben bei hochaltrigen
Menschen durch die Konfrontation mit aktuellen Kriegsereignissen**

-

**für Anbieter*innen zur Unterstützung im Alltag und Engagierte in
der Pflegeselbsthilfe**



**Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz**

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

 **PKV**
Verband der Privaten
Krankenversicherung

 **institut für Psychotraumatologie Hamburg**



Bilder aus der Gegenwart – Bilder aus der Vergangenheit

Der Krieg gegen die Ukraine beherrscht derzeit die Medien weltweit. Hauptsächlich Frauen und Kinder sind auf der Flucht und kommen auch in Deutschland an. Ältere und pflegebedürftige Menschen sind konfrontiert mit Bildern, die sie vermutlich aus ihrer eigenen Vergangenheit kennen. Der Zweite Weltkrieg ist 70 Jahre her. Dennoch kann es passieren, dass vieles, was die Betroffenen schon längst vergessen glaubten, plötzlich wieder auftaucht, wenn sie die besorgniserregenden Bilder der Gegenwart sehen. Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, werden zurückgeworfen auf ihre Erlebnisse in den besonders beeindruckenden Zeiten des Lebens: das ist die Jugend und das junge Erwachsenenalter. Wer in dieser Lebensphase den Krieg erlebt hat, hat auch erlebt, dass 12 bis 14 Millionen Menschen im Zweiten Weltkrieg ihre Heimat verlassen mussten - vor allem Frauen und Kinder - wie es auch aktuell der Fall ist.

Mit der vorliegenden Praxishilfe sollen Tipps für den Umgang mit möglichem Traumaerleben bei hochaltrigen, pflegebedürftigen Menschen durch die Konfrontation mit aktuellen Kriegseignissen gegeben werden. Anbieter*innen zur Unterstützung im Alltag und engagierte Personen in der Pflegeselbsthilfe sollen so eine Hilfestellung erfahren, um sensibel und bewusst auf die akute Situation zu reagieren.

Wiedererleben von Traumata und die Folgen

Traumatische Ereignisse sind stets mit einem Gefühl von Todesangst, Ohnmacht, Schutzlosigkeit, schwerer körperlicher und/oder seelischer Verletzung verbunden. Wenn nach dem traumatisierenden Ereignis die soziale Unterstützung nicht funktioniert hat, kommt es unter Umständen zu chronischen Traumafolgestörungen. Dies kann auch nach Jahrzehnten erfolgen!

Besonders bei sehr alten Menschen ist der emotionale Ausdruck oft nicht möglich. Die Folge ist eine „Verschiebung“ auf körperliche Symptome: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen können sich äußern. Ein Wiedererleben des Traumas kann ein Erstarren der Reaktionsfähigkeit und eine „Abkapselung von der äußeren Welt“ bedeuten. Auch können Gefühle von Schuld und Scham entstehen. Symptome wie Konzentrationsstörungen, Schreckhaftigkeit, Unruhe, Schlafstörungen, angespannte Muskulatur, Reizbarkeit, Stimmungs labilität, Impulsdurchbrüche und Aggressivität treten auf.

Bemerken Sie als Anbieter*in zur Unterstützung im Alltag oder als in der Selbsthilfe engagierte Person diese Symptome bei pflegebedürftigen Menschen, können die Gründe hierfür vielfältig sein. Vorsicht! Es ist nicht Ihre Aufgabe, ein Trauma zu diagnostizieren. Wenn Sie aber das Gefühl haben, das veränderte Verhalten steht in einem möglichen Zusammenhang mit den aktuellen Ereignissen des Krieges, schauen Sie hin und zeigen Sie Verständnis und Sensibilität.

Was man konkret tun kann

Regeln und Rituale bieten Halt und Sicherheit. Verzichten Sie nicht auf die Rituale wie die gemeinsame Tasse Kaffee zu Beginn Ihres Besuches. Denn Rituale sind konsequent, vorhersehbar und wiederholend. Spenden Sie Sicherheit und vermitteln Sie der Person das Gefühl von Halt.

Wenn Sie Körperkontakt zur Person aufnehmen, erklären Sie im Vorfeld, was Sie vorhaben – erklären Sie, was Sie gerade tun, auch wenn die betroffene Person abwesend erscheint.



Gut zu wissen

Eine Reaktivierung eines Traumas kann auch noch Jahrzehnte nach dem Ereignis erfolgen!

Ermitteln Sie die Auslöser für Erregungszustände und versuchen Sie diese zu vermeiden. Schalten Sie ggf. für eine zeitlang den Fernseher oder das Radio aus. Ältere Menschen sehen erfahrungsgemäß sehr viel fern und sind dadurch derzeit permanent mit Berichten und Bildern zum Thema Krieg konfrontiert.

Die Selbstwirksamkeit stärken

Geben Sie den älteren Menschen das Gefühl, dass sie auch selbst etwas tun können. Das stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Das kann eine kleine gemeinsam organisierte Geld- oder Sachspende sein oder auch symbolische Handlungen, wie für die Menschen in der Ukraine eine Kerze anzuzünden.

Traumata und Demenz – eine Besonderheit

Besonders anfällig für das Wiederaufleben von Traumata sind Menschen in Phasen großer Hilflosigkeit. Bei beginnenden Demenzen ist das Leben der Betroffenen zunächst oft durch große Ratlosigkeit, wechselnde Stimmungen und große Getriebenheit bestimmt. Es gibt die „festen Säulen des Lebens“ nicht mehr, das macht die Menschen oft hilf- und haltlos. Wenn zusätzlich alte Erinnerungen hochkommen, die durch die Hilflosigkeit verstärkt werden, können alte Traumata dominant werden. Sie prägen sich in erster Linie sinnlich und gefühlhaft ein, sie sind über die Zeit hinweg stabil und bleiben unberührt von anderen Lebenserfahrungen, sie können durch ähnliche Erlebnisse ausgelöst werden und jederzeit lebhaft wiederkehren. Die Betroffenen können dabei häufig nicht ausdrücken, was sie gerade fühlen. Besonders bei Menschen mit Demenz sind positive Alltags-Rituale eine gute Möglichkeit Sicherheit zu vermitteln.





Gut zu wissen - Übungen zur Reorientierung

5 Dinge im Raum benennen, die man sieht „Ich sehe...“

5 Geräusche „Ich höre...“

5 Wahrnehmungen des Körpers „Ich spüre...“

Wenn Sie noch mehr über das Thema erfahren wollen, sehen Sie sich unsere Online-Fortbildung zum Thema „Traumasensibler Umgang mit pflegebedürftigen Menschen“ an:

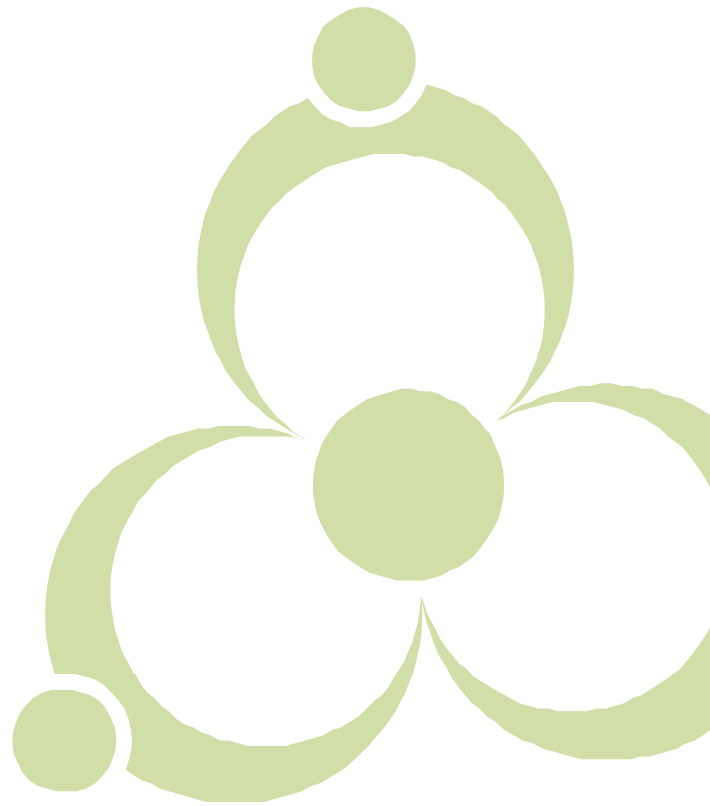


Auch der [Hörbeitrag des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz](#) Münsterland "Hinweise zum Umgang mit der Nachrichtenlage mit und für Menschen mit Demenz" gibt Aufschluss und viele hilfreiche Tipps zum Thema.

Die [Erfahrungsberichte aus dem Projekt Alter\(n\) und Trauma](#) tragen dazu bei, das Erleben der älteren Menschen zu verstehen.

Ebenso der [Blog zu Trauma und Würde](#) von Udo Baer mit praktischen Tipps zu „Was mache ich, wenn...“

Der [ARD-Beitrag vom 3. März des Formates Brisant](#) beschäftigte sich ebenfalls mit Kriegstraumata: „Wenn der Krieg in der Ukraine die Erinnerungen wachruft“.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz – Eine gemeinsame
Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der
Pflegeversicherung Nordrhein-Westfalen.

Im: Kuratorium Deutsche Altershilfe –
KDA gGmbH,
Regionalbüro Köln,
Gürzenichstraße 25,
50667 Köln

Tel.: 030 / 2218298-27
E-Mail: info@rb-apd.de
Domain: <https://alter-pflege-demenz-nrw.de/>

Diese Praxishilfe erscheint in Kooperation mit
und mit freundlicher Genehmigung vom
Institut für Psychotraumatologie IfP,
Pia Heckel,
Stellinger Weg 11,
20255 Hamburg