# Die Zeit heilt keine Wunden

**→ Traumatisierung** Die Mehrheit der alten Menschen in den Einrichtungen der Altenhilfe ist traumatisiert. Unruhe, Aggressivität, Fluchtreaktionen werden oft als Demenz-Symptome gedeutet, dabei handelt es sich um traumatogene Ursachen. Es ist daher ratsam, die Mitarbeiter entsprechend zu schulen. *Text: Udo Baer*

Traumawürdigung ist ein Thema für Führungskräfte der Altenhilfe. Dafür gibt es drei Gründe. Der erste und wichtigste besteht darin, dass die Mehrheit der alten Menschen in den Einrichtungen der Altenhilfe traumatisiert ist. Diese alten Menschen erinnern sich nicht einfach an die früheren Schrecken, erst durch bestimmte Auslöser („Trigger") wird der Schrecken lebendig, als wäre er jetzt. Die Folge sind Unruhe, Aggressivität, Fluchtreaktionen usw. Oft wird das als Demenz-Symptom gedeutet, hat aber traumatogene Ursachen.

***„Der Aufwand und Stress verringert sich deutlich."***

**Gitta Alandt ist Projektleitung Alter und Trauma, Kreative Leibtherapeutin AKL, Musiktherapeutin, Kreative Gerontotherapeutin nach SMEI**

Der zweite Grund besteht darin, dass die Menschen andere Begleitung brauchen, einen anderen, einen traumasensiblen Umgang in der Pflege und Sozialbegleitung. Wenn eine alte Frau sich beim Gewitterdonner verstecken will, reagieren beispielsweise viele gutgemeint mit einer Beschwichtigung „Das ist doch nicht so schlimm" und einer vernünftigen Erklärung „Das ist doch nur ein Gewitter". Doch solche Interventionen können das Angstverhalten der betroffenen Menschen noch verstärken. In traumatischer Angst ist man nicht Argumenten zugänglich und Beschwichtigung führt oft dazu, dass sich die Menschen nicht ernst genommen fühlen. Also brauchen die Mitarbeiter konkretes einfaches „Handwerkszeug", Verhalten aus Re-Traumatisierungen zu erkennen und damit umzugehen.

Der dritte Grund besteht darin, dass mindestens ein Drittel der weiblichen und ein Zehntel der männlichen Mitarbeiter traumatische Erfahrungen hat. Das Erleben der Traumata der Bewohner kann diese reaktivieren und zu Belastungen führen, die in Krankheiten und Kündigungen münden können. Alle drei Tatsachen sind Gründe dafür, dass Traumata in der Altenhilfe erkannt und gewürdigt werden sollten.

### Modellprojekt „Alter und Trauma"

Im Rahmen des Modellprojektes „Alter und Trauma", das von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW finanziert und wissenschaftlich begleitet wird, hat das Institut für soziale Innovationen (ISI) unter anderem mit drei Einrichtungen in Monheim das Projekt „Traumawürdigung" durchgeführt. Dies umfasst vor allem:

- Alle Mitarbeiter erhalten eine eintägige Fortbildung über Trauma, Traumafolgen und den Umgang mit traumatisierten Menschen. Nicht nur Pflegende, auch Leitungskräfte, Service, sozialer Dienst, Küche ... alle.
- Eine oder – bei größeren Einrichtungen – zwei Mitarbeiter erhalten eine Qualifizierung als „Traumaexperte in der Altenhilfe", um als Anlaufstelle für Mitarbeiter zu wirken und um eigene traumasensible Angebote für die Bewohner durchzuführen.
- Für traumatisierte alte Menschen werden „Wertschätzungsgruppen" und andere Hilfen angeboten.
- In das Heimkonzept wird ein Abschnitt über Traumawürdigung eingefügt.
- Für Angehörige und Ehrenamtler werden Impulsveranstaltungen durchgeführt. Sie erhalten Informationen und Rat.
- In Heimzeitungen wird darüber informiert, ebenfalls in der Presse.

**Im Alter brechen verdrängte traumatische Erlebnisse auf. Häufig werden sie in der Altenhilfe missverstanden.**
*Foto: Werner Krüper*

- Für alle steht die Webseite www.alterundtrauma.de mit kostenlosen Informationen und Fragemöglichkeiten zur Verfügung.

Diese Aktivitäten wurden etwa im Laufe eines Jahres durchgeführt, können aber auch auf einen längeren Zeitraum gestreckt werden.

**Niedrigschwellige Gruppenangebote**

Hilfen für traumatisierte alte Menschen müssen niedrigschwellig sein. Da fast alle traumatisierten Menschen darunter leiden, dass ihr Selbstwertgefühl erniedrigt wurde und beschädigt ist, haben sich als Zugang und Hilfe die „Wertschätzungsgruppen" bewährt. In diesem Gruppenangebot werden alte Menschen dazu eingeladen, mit kreativen Mitteln zu erkunden, was sie in ihrem Leben wertschätzen. Nicht: „Woran erinnere ich mich?" steht im Vordergrund, sondern: „Was mag ich?"

Sinnliche Erfahrungen über Berührungen, Klänge, leichte Bewegungen, Bilder usw. laden ein zu Erinnerungen, guten wie schlechten. Konkret wird über kreative Zugänge ein Wertschätzungsweg von außen nach innen angeboten, beispielsweise über bereitgelegte Instrumente, Gegenstände, Steine, Muscheln, Handwerkerzubehör, „Tastschlange" usw. Sie werden dazu motiviert, sich mit den Fragen auseinanderzusetzen: Was mögen Sie? Was schätzen Sie an dem Klang, Gegenstand etc.? Was schätzen Sie in Ihrer Umgebung, welche Menschen, welche Orte? Was mögen Sie, welche Musik, welches Essen, welche Farben? Was schätzen Sie an sich?

Durch dieses Angebot werden Menschen mit gerontotraumatologischen Erfahrungen und Leiden niedrigschwellig an Situationen herangeführt, in denen sie in der Geborgenheit der Gruppe über ihre Erlebnisse reden können. Die Gruppen finden wöchentlich etwa acht Mal statt. Sie müssen als traumasensibles Angebot von Fachkräften geleitet werden, die eine entsprechende traumatologische Fortbildung durchlaufen haben, um auf Wiederbelebungen traumatischen Erlebens adäquat reagieren zu können. Die Erfahrungen der →

**FÜNF FAKTEN, DIE FÜHRUNGSKRÄFTE WISSEN SOLLTEN**

1. Ein Drittel der Menschen, die die Kriegs- und Nachkriegszeit erlebt haben, hat damals eine traumatische Erfahrung erfahren müssen. Ein weiteres Drittel sogar mehrere.
2. Das betrifft nicht nur die, die damals Jugendliche oder Erwachsene waren, sondern auch die damaligen Kinder. Das heißt, es betrifft diejenigen, die jetzt über 70 Jahre alt sind. Außerdem war der Krieg nicht 1945 zu Ende, sondern für viele erst später: durch Vertreibung und Flucht, den Hungerwinter 46/47, die späte Heimkehr kriegsgefangener Väter usw.
3. Dazu kommen andere und spätere Traumatisierungen. In einer 2014 veröffentlichten EU-Studie wurden 40 000 Frauen über 15 befragt, ob sie eine massive Gewalterfahrung erlebt haben. 34 Prozent antworteten mit „Ja". Auch in Deutschland.
4. Nimmt man alle traumatischen Erfahrungen zusammen, dann heißt das, dass drei Viertel der alten Menschen über 70 traumatische Erfahrungen haben. Altenhilfe ist Traumabegleitung. Altenhilfe braucht Traumawürdigung.
5. Diese Traumatisierungen werden oft jahre- und jahrzehntelang weggesteckt und verdrängt. Ablenkung funktioniert oft und lange. Aber nicht ewig. Im höheren Alter reicht die Kraft zum Wegdrängen oft nicht mehr. Der Gewitterdonner gleicht den Bombenexplosionen, die Krankheit und Schwäche dem Lazarett, die dunkle Nacht dem Bunker, die Schritte auf dem Flur den Schritten der damaligen Vergewaltiger usw.

mega com
ein deutscher Hersteller für
**Bewegungsmelder**
-drahtlos, kompatibel mit fast allen Schwesternrufanlagen ohne zusätzliche Installationskosten, zu einem hervorragenden Preis-Leistungsverhältnis.
**Info unter 04191/9085-0**
**www.megacom-gmbh.de**

bislang durchgeführten und wissenschaftlich begleiteten Gruppen sind sehr positiv.

### Ergebnisse der „Traumawürdigung"

Generell hat das Projekt „Traumawürdigung" in allen Einrichtungen das gesamte Arbeitsklima und die Haltung gegenüber den Bewohnern verändert. Ulrike Nehrke, Einrichtungsleiterin des Diakoniezentrums Monheim, betont die Auswirkungen auf die Mitarbeiter: „In den ersten Schulungsrunden fanden sich das Leitungsteam und auch Mitarbeiter der Verwaltung ein und erhielten wichtige Erkenntnisse, die auf einen guten Boden fielen. Die Schulungen erzielten Wirkung und zwar unmittelbar in der Schulung als auch nachhaltig, was sich im regen Austausch der Mitarbeiter untereinander im Arbeitsalltag bemerkbar macht. So werden in den Teams die Verhaltensweisen von Bewohnern in Fallbesprechungen betrachtet und das gelernte Wissen aus der Schulung zur Traumata in den Lebensalltag der Bewohner transportiert. Die Mitarbeiter sind sensibilisiert und machen sich auch untereinander auf eigenes „Fehlverhalten" aufmerksam."

**Wenn das Team die Auslöser für das auffällige Verhalten kennt, kann es adäqaut reagieren. So lassen sich Bewohner beruhigen und trösten.**
*Foto: Werner Krüper*

### Wichtig: alle Mitarbeiter einbeziehen

„Gerade Mitarbeiter aus den Arbeitsbereichen Hauswirtschaft und Raumpflege empfanden die Beteiligung an der Schulung als Wertschätzung des Arbeitgebers und teilen immer wieder mit, welch wichtige Erkenntnisse in der Schulung vermittelt wurden. Das Verständnis zwischen den Mitarbeitern der unterschiedlichen Arbeitsbereiche hat sich deutlich verbessert. Dies führt zu einem entspannten Hausklima für die Bewohner und nicht zuletzt auch für die Mitarbeiter, die in vielen Situationen nicht mehr hilflos auf das Verhalten von Bewohnern reagieren oder dieses sogar ignorieren."

Die ausgebildeten Traumaexperten können in Zusammenarbeit mit dem sozialen Dienst besondere traumasensible Angebote für die Bewohner durchführen, „in denen der Traumawürdigung Raum verschafft und den teilnehmenden Bewohnern Gelegenheit gegeben wird, ihren Ängsten Ausdruck zu verleihen," sagt Frau Nehrke und führt als Beispiele auf:

- Einzelgespräche
- Wertschätzungsgruppen
- Gestaltung von Lebensbüchern
- Theater AG

Und sie fährt fort: „Neben der Fortführung des Prozesses sind diese ausgebildeten Experten damit beauftragt, das vorhandene Wissen auch neuen Mitarbeitern weiterzugeben sowie dafür Sorge zu tragen, dass im Rahmen von regelmäßigen Workshops ein Austausch der Mitarbeiterteams untereinander stattfindet, um die gewonnenen Erkenntnisse und die damit einhergehenden Auswirkungen langfristig zu sichern."

Gitta Alandt, die als Mitarbeiterin des Projektes „Alter und Trauma" die „Traumawürdigung" federführend durchführte und begleitete, fiel vor allem die Veränderung des Klimas in der Einrichtung auf: „Die Bewohner, die an den Wertschätzungsgruppen teilgenommen haben, wurden gelassener und friedlicher. Sie hielten als Gruppe zusammen und schufen zum Beispiel den ‚Trostbaum' für die Ausstellung ‚Trost 45'. Es gab mehr Verstehen und Verständnis untereinander, was das Wohnen dort unbeschwerter und die Arbeit leichter werden ließ."

### Welche Rahmenbedingen sind nötig?

Die wichtigste Rahmenbedingung besteht in dem Willen und der Entschlossenheit der Leitung, sich

dem Thema Trauma zu widmen und dies eine Zeitlang in den Vordergrund zu stellen. Es ist gut und wichtig, einzelne Mitarbeiter in dem Thema zu qualifizieren oder die eine oder andere Veranstaltung dazu durchzuführen. Eine Inhouse-Veranstaltung kann ein Startschuss und eine Hilfe für einige Mitarbeiter sein. Soll die Atmosphäre und die Qualität des ganzen Hauses gehoben werden, ist die Durchführung des Gesamtkonzeptes „Traumawürdigung" sinnvoll. In die Heimkonzepte könnte ein Abschnitt über „Traumawürdigung" aufgenommen werden, zum Beispiel mit folgendem Kerntext: „Würde ist kein punktueller Zustand, sondern ein immerwährender Prozess. Würde kommt von würdigen. Würde zu erweisen, beginnt damit, Beachtung zu schenken, innezuhalten, Menschen zuzuhören und sie anzuschauen.

Zu würdigen ist auch, dass die Mehrheit älterer Menschen in Deutschland Erfahrungen mit traumatischen Erfahrungen durch Krieg und andere Gewalt machen musste, die im Alter wieder aufbrechen. Das Haus ... verfolgt deshalb das Konzept „Traumawürdigung". Und dann werden die Grundelemente aufgezählt, mit denen in der Einrichtung die „Traumawürdigung" praktisch umgesetzt wird.

Die zweite Rahmenbedingung ist, dass die Leitungskräfte der verschiedenen Ebenen und möglichst viele Mitarbeiter „mitziehen". Dazu ist es sinnvoll, auf einem Leitungstreffen eine Fachperson einzuladen, die das Konzept vorstellt und diskutiert. Ferner kann durch eine Impulsveranstaltung für Mitarbeiter deren Interesse geweckt und die Bereitschaft gefördert werden, an einem solchen Projekt mitzuwirken.

Dass die Leitung und der Großteil der Mitarbeiter davon überzeugt sind, dass Traumawürdigung in der Einrichtung notwendig ist und allen Nutzen bringt, ist eine entscheidende Rahmenbedingung.

Die dritte Rahmenbedingung besteht darin, die finanziellen Mittel für Fortbildung und die Öffentlichkeitsarbeit zu bündeln. Deren Höhe hängt von der Größe der Einrichtung und dem Umfang der vereinbarten Leistungen ab. Bewährt hat sich, ein Projekt Traumawürdigung über zwei Kalenderjahre zu strecken, um finanzielle Ressourcen beider Jahre zur Verfügung zu haben. Fördermittel können ja nach den Verbands- und Landesbedingungen beantragt werden.

### Keine Zeit?

Der häufigste Einwand besteht darin, dass für ein solch groß scheinendes Projekt „keine" oder „zu wenig" Zeit vorhanden sei. Die Erfahrungen der

***„Die Mitarbeiter sind seitdem für das Thema sensibilisiert."***

**Ulrike Nehrke ist Diplom Oecotrophologin und Einrichtungsleitung des Evangelischen Alten- und Pflegeheims Haus Monheim und des Diakonie Zentrums Monheim**

Modelleinrichtungen zeigen, dass sogar Zeit gewonnen wird. Frau Nehrke: „Erkennen die Mitarbeiter die Auslöser für das auffällige Verhalten und reagieren adäquat, trägt das zur Deeskalation bei, der betroffene Bewohner kann beruhigt werden und das Mitarbeiterteam in einer entspannten Atmosphäre weiter seiner Arbeit nachgehen. Das spart Zeit und Energie."

Gitta Alandt erzählt von einer Bewohnerin, die immer wieder unruhig weglief. Es brauchte großen Aufwand, sie wieder „einzufangen" und zu beruhigen. Die Mitarbeiter hatten oft versucht, sie zu fragen, wo sie denn hinwolle. Vergeblich. Nach

» Traumawürdigung ist ein Thema für Führungskräfte der Altenhilfe.

der „Traumawürdigung" fragten sie, wovor sie denn weglaufe. Sie erhielten die Antwort: „Vor dem Wasser!" Sie hatte bei Kriegsende in Hamm gelebt, wo durch Bombardierungen Dämme gebrochen waren und die Fluten viele Menschen getötet hatten, gerade in den Bunkern. Nun konnten sie sagen: „Ich begleite Sie auf höheres Gebiet ..." und die Frau wurde ruhiger. Der Aufwand und der gesamte Stress verringerte sich in hohem Maße.

### MEHR ZUM THEMA

**Frage:** *Kontakt per E-Mail an u.baer@soziale-innovationen.de*

**Info:** *www.alterundtrauma.de, Kontakt: Susanne Huck, E-Mail: s.huck@soziale-innovationen.de*

**Buch:** *Udo Baer „Wo geht's denn hier nach Königsberg? Wie Kriegstraumata im Alter nachwirken und was dagegen hilft." Semnos-Verlag 2014*

**Dr. Udo Baer ist Diplom-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Vorsitzender der Stiftung Würde und wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Neukirchen-Vluyn.**