

Verbundprojekt „Trauma und Alter / Unerhörtem Raum geben“

Wenn der Schrecken im Alter wiederkehrt...

Hintergrundinformationen, Zielgruppen, Projektangebote

3.560.000 Menschen in NRW sind älter als 65. Etwa ein Drittel der älteren Menschen hat kriegstraumatische Erfahrungen erlitten (Radebold, 2000/2005), ein weiteres Drittel mehr als ein traumatisches Ereignis im Leben erlebt. Kriegskinder erlebten Bombardierungen, Gewalt, Verluste, Hunger und immer wieder Todesangst. Für junge Mädchen und Frauen war sexuelle Gewalt eine zusätzliche reale Bedrohung, die sie selbst oder als Zeuginnen erleben mussten: Nach Schätzungen von Sander und Johr (2005) in ganz Deutschland und vor allem den Ostgebieten Deutschlands von Dezember 1944 bis zum Winter 1945 ca. zwei Millionen Frauen vergewaltigt. Auch außerhalb von Kriegszeiten haben Frauen traumatische Erfahrungen durch sexualisierte Gewalt erlebt: Mehr als 50% kennen sexuelle Belästigung, etwa 15% haben sexuelle Gewalt erlitten (Gesundheitsberichterstattung, Statistisches Bundesamt 2008).

Die Folgen solcher traumatischer Erfahrungen wirken bis ins Alter nach:

- Erwachsene erleiden oft Jahrzehnte nach dem Ereignis durch den körperlichen Alterungsprozess und das Gefühl des Ausgeliefertseins eine Trauma-Reaktivierung. Auslöser können sein: Angst vor Krankheit, Pflegebedürftigkeit, akute physische Schmerzen, Veränderungen in der persönlichen Lebenssituationen (Verrentung, Tod des Partners/der Partnerin) - manchmal genügen Alltagssignale wie Blaulicht oder Donnerrollen, um die Erinnerung zu wecken.
- Viele betroffene Menschen werden von den Erinnerungen an das Vergangene geradezu überflutet. Nicht selten ist das Wissen um den Auslöser der großen Angst jedoch verschüttet. So leiden die Betroffenen zweifach: Die Angst quält im Alltag und zugleich scheinen die Phänomene unerklärlich.
- Sexualisierte Gewalterfahrungen bedeuten für ältere Frauen ein doppeltes Dilemma: Sie wurden und werden gesellschaftlich tabuisiert und daher auch von ihnen selbst lange verdrängt und verschwiegen.
- Nicht gehört und verstanden zu werden, bringt für die Betroffenen neue Verletzungen mit sich. Sie erleben das Gefühl der Erniedrigung, Beschämung, Missachtung und Hoffnungslosigkeit bis hin zur Selbstaufgabe. Nicht wenige isolieren sich im Alter, vereinsamen und haben Ängste, länger andauernde körperliche und psychische Beeinträchtigungen.

Unerhörtem Raum geben / Verbundprojekt „Alter und Trauma“ (Laufzeit: 1.9.2013-16.8.2016)

Vier Projektpartner in NRW (PariSozial Minden-Lübbecke/Herford; Institut für soziale Innovationen e.V. (ISI), Duisburg; Wildwasser Bielefeld e.V.; Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung dip e.V., Köln) werden in den kommenden drei Jahren das Thema „Alter und Trauma“ vielschichtig, differenziert und öffentlichkeitswirksam für Betroffene und Akteure in der Altenhilfe bearbeiten. Erst nach und nach werden die Traumatisierungen der heute über 65jährigen in der Gesellschaft und Fachöffentlichkeit wahrgenommen.

Angebote, Zielgruppen und Projektstandorte:

- Auf der Informationsplattform www.alterundtrauma.de finden Fachleute, Angehörige und Betroffene Grundagentexte zum Thema Alter und Trauma, Hinweise auf Schulungsangebote und Hilfen, sowie Interviews mit ZeitzeugInnen. Aktuelle Themen und Termine werden durch die Projektleitung **PariSozial Minden-Lübbecke/Herford** eingepflegt. Die Plattform wird im Projektverlauf zu einer Lernplattform für alle Interessierten weiterentwickelt.

- **Wildwasser Bielefeld e.V.** bietet älteren Frauen, die gewaltvolle Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben, Beratungsgespräche und Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Frauen an. Sie können über ihre Erfahrungen sprechen, werden gehört und verstanden und haben die Chance wieder sicherer und selbst bestimmter zu leben.
- **Das Institut für soziale Innovationen e.V. (ISI), Duisburg** bietet Menschen, die gewaltvolle Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben, die Gelegenheit zum Austausch in der Gruppe. Die biografischen Zusammenhänge kennen zu lernen und in seinen persönlichen Stärken gewürdigt zu werden, eröffnet die Chance wieder freier und selbst bestimmter zu leben.
- Vor allem aber, wer mit älteren und alten Menschen zu tun hat, sollte wissen, wie Traumata der Vergangenheit nachwirken können. Darum richten sich die Angebote von **ISI e.V.** und **Wildwasser Bielefeld e.V.** an Fachleute. ISI e.V. schult, informiert und berät Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern oder in der sozialen Arbeit. Vorträge („Wo geht's denn hier nach Königsberg...?“) und Impulsveranstaltungen bieten den Einstieg in ein neues Verständnis für die älteren Menschen und deren mögliche traumatische Erfahrungen. **Wildwasser Bielefeld e.V.** schult Fachkräfte, die Handlungssicherheit in Fortbildungen und Informationsveranstaltungen, sowie Einzel- oder Gruppensupervision gewinnen sollen. Es bedarf für sie besonderer Angebote für ältere Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Denn sie haben sich nicht selten über Jahrzehnte an das familiäre Schweigetabu gebunden. Oder es fehlten ihnen einfach die Worte, um auszudrücken, was sie erleben mussten. In der Erziehung und Sozialisation heute älterer Frauen waren Sexualität, Aufklärung oder gar sexuelle Selbstbestimmung meist kein Thema.
- Das **Deutsche Institut für angewandte Pflegeforschung dip e.V.** in Köln übernimmt die wissenschaftliche Begleitung.

Quellen:

- www.alterundtrauma.de
- **Sander, Helke/ Jöhr, Barbara (Hg.), BeFreier und Befreite**, Fischer Tb, Frankfurt 2005
- **Hartmut Radebold, Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Ältere Menschen in Beratung, Psychotherapie, Seelsorge und Pflege.** Klett-Cotta, Stuttgart 2005
- Statistisches Bundesamt Gesundheitsberichterstattung 2008: www.gbe-bund.de
- www.zeitzeugenforum.de
- http://www.dhm.de/lemo/forum/kollektives_gedaechtnis

Das Projekt Alter und Trauma wird durchgeführt in Kooperation von:



Fördergeber:

gefördert vom:
**Ministerium für Gesundheit,
 Emanzipation, Pflege und Alter
 des Landes Nordrhein-Westfalen**

