

# Ängste nehmen

Brechen im Alter belastende **Kriegserinnerungen** wieder hervor, ist das eine Herausforderung für die Pflege. So reagieren Sie richtig.



Viele ältere Menschen haben als Kinder oder Jugendliche die Schrecken des Kriegs durchgemacht: Bomben, Hunger, Flucht waren allgegenwärtig. „Zwei Drittel der Menschen, die den Zweiten Weltkrieg erlebt haben, mussten eine oder mehrere traumatische Erfahrungen erleiden“, sagt Dr. Udo Baer, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie, Duisburg. Viele haben es verdrängt und nie darüber gesprochen. Doch im Alter brechen diese alten Wunden oft wieder auf. „Für Verdrängung braucht man viel Energie. Im Alter lässt diese nach und das Verborgene wird lebendig“, erklärt Baer, der auch Vorsitzender der Stiftung Würde ist.

Es gibt viele sogenannte Trigger, also Auslöser für Erinnerungen: zum Beispiel Donnernrollen, Hilflosigkeit, Dunkelheit, bestimmte Berührungen, die in der Pflege notwendig sind. Der Pflegebedürftige reagiert dann mit Angst, Schrecken und Panik. Einige werden aggressiv, andere versuchen zu

fliehen oder erstarren. Wichtig ist, die Betroffenen in ihrer Not ernst zu nehmen. „Bestätigen Sie, dass die Angst da ist“, rät Baer. „Damit bauen Sie eine Brücke. Trösten Sie und begleiten Sie Ihren Angehörigen, so gut Sie können.“ Auch eine ruhige Ansprache ist wichtig: „Du hast Angst, aber du bist jetzt nicht allein. Ich bin da und passe auf.“

Um herauszufinden, ob jemand von den Folgen des Kriegs belastet ist und was genau geschehen ist, sollte man versuchen, mit ihm zu reden. „Etwas zu teilen kann die Last für alle Beteiligten verringern“, sagt Baer. Und es ist einfacher, das Verhalten des Pflegebedürftigen einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Sie können helfen, indem Sie zuhören, da sind, die Hand halten, Verständnis zeigen und trösten. „Verstehende Begegnung ist wichtig“, erklärt Baer. „Nicht Technik, sondern Herz zählt. Die Betroffenen waren damals meistens allein. Jetzt brauchen sie uns und das Wissen, dass wir sie nicht alleinlassen.“

## Helfen und begleiten

**Intimpflege:** Lassen Sie den Pflegebedürftigen diese so weit es geht selbst durchführen.

**Kontakt aufnehmen:** Nähern Sie sich immer von vorn und sprechen Sie den Pflegebedürftigen frühzeitig an.

**Sicherheit geben:** Lassen Sie nachts ein kleines Licht an. Nehmen Sie die Hand des Pflegebedürftigen, wenn er Angst hat, und zeigen Sie ihm, dass Sie da sind. Mehr dazu bei:

► [alterundtrauma.de](http://alterundtrauma.de)

► [baer-frick-baer.de](http://baer-frick-baer.de)

Auch bei älteren Menschen kann eine **Psychotherapie** sinnvoll sein, wenn die Vergangenheit zu sehr belastet. Hier finden Sie Therapeuten, die zusätzlich in Traumatherapie ausgebildet sind:

► [therapie.de/psychotherapie](http://therapie.de/psychotherapie)