



## ***"Wenn ich einmal alt bin – ein Leben voller Krisen?"***

### ***Krisenhilfe für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen***

Zu Beginn werden die **Grundsätze der Krisenintervention** mit den Möglichkeiten und Merkmalen der Gesprächsführung vorgestellt und erarbeitet. Doch welche Besonderheiten sind dabei im Kontakt mit älteren Menschen im Vergleich zu jüngeren KlientInnen zu beachten? Die Basis einer **Krisenhilfe für ältere Menschen** bildet das Wissen, welche Veränderungen im Verlauf des Lebens auf körperlicher und kognitiver Ebene zu erwarten sind, also wo die Grenze zu einem sog. „krankhaften“ Alternsprozess verläuft.

Im zweiten Teil des Seminars werden deshalb die **normalen Veränderungen im Alter** dargestellt und erläutert. Nach wie vor weit verbreitete Vorurteile älteren Menschen gegenüber und gängige Altersbilder werden hinterfragt und diskutiert.

Neben den normalen Altersveränderungen sieht sich ein Teil der **Senioren/innen mit größeren Einschränkungen oder schweren Verlusten** konfrontiert (Stichwort Multimorbidität). Die Lebenszufriedenheit scheint davon jedoch nicht beeinflusst. Auf der anderen Seite steigt die **Suizidrate in den älteren Generationen** überproportional stark an. Im Seminar geht es deshalb um die Frage, wie ältere Menschen mit Schicksalsschlägen umgehen, über welche Ressourcen sie verfügen, und was dazu führen bzw. wie verhindert werden kann, dass jemand in einer Krisensituation keinen Ausweg mehr sieht. Zum Abschluss des Seminars wird aufgrund der eigenen praktischen Erfahrung in der **Krisenintervention mit älteren Menschen** und dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand ein Ansatz vorgestellt, wie eine Krisenhilfe speziell für ältere Menschen aussehen kann.

#### **Fortbildungsinhalte:**

- Grundsätze der Krisenintervention - Krisenbegriff und Gesprächsführung
- Alt werden und alt sein - was ist „normal“ und wann braucht jemand Hilfe?
- Schicksalsschläge im Alter - wie wird man damit fertig?
- Suizidgefährdung im Alter - Versteckte Hilferufe und Alarmsignale
- Spezielle Krisenhilfe für ältere Menschen – was kann ich tun?

#### **Zielgruppe:**

MitarbeiterInnen von psychosozialen Beratungsstellen, ambulanten Pflegediensten und weiteren Einrichtungen der Seniorenhilfe