

## 5.4 Einschneidende Lebensereignisse

### Alter und Trauma – Unerhörtem Raum geben

<p>Alter und Trauma - Unerhörtem Raum geben: Das Projekt wurde 2013 bis 2016 durchgeführt. Die Internetseite enthält Hintergrundinformationen zu Traumata, zu Folgen, zur Therapie und zu Hilfen. Es wird auf Informationsmaterial, Hörstücke und Filme verwiesen. Außerdem werden Projektinformationen und -ergebnisse zur Verfügung gestellt. </p>  
<a href="https://www.alterundtrauma.de/">https://www.alterundtrauma.de/

Zielgruppe :

Ältere Menschen, Angehörige, in der Seniorenarbeit tätige Personen, Interessierte

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren von Hilfsangeboten für ältere Menschen und deren Angehörige zur Traumabewältigung, Vermittlung zu Kontaktstellen, Informationsstand

### Selbsthilfegruppe 60+

<p>Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V (DAG SHG) veröffentlicht im Jahr 2014 eine explorative Fallstudie zur „Selbsthilfegruppe 60+“ im Krankenhaus Waiern (Österreich). Die Studie entstand im Rahmen der Bachelorarbeit von Frau Christina Maurer. Die Gruppenteilnehmer der SHG 60+ beschäftigten sich mit dem Alter und den damit einhergehenden physischen, psychischen und sozialen Veränderungen. Initiiert wurde die offene Selbsthilfegruppe durch die Mitarbeiter des psychologischen Dienstes des Krankenhauses. Die Studie zeigt die Inhalte und die Abläufe der Gruppensitzungen auf.</p>  
<a href="https://www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2014/DAGSHG-Jahrbuch-14-Maurer.pdf">https://www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2014/DAGSHG-Jahrbuch-14-Maurer.pdf

Zielgruppe :

Selbsthilfegruppen

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Kooperation mit örtlichen Selbsthilfegruppen zur neuen Themensetzung, Initiieren von SHG mit dem Themenschwerpunkt der Veränderungen im Alter

Material :

SHG 60+: jeden Mittwoch, 13 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14, Informationen bei Mag. Carol Griesser, Tel.: 0664/558 23 66; <https://www.diakonie-delatour.at/wo/kaernten/waiern-feldkirchen/krankenhaus-waiern/psychosomatik>

Überschneidung mit :

1 Körperliche Aktivität, 2 Geistige Aktivität, 3.3 Krankheitsverarbeitung, 4 Soziales Leben, 5 Veränderungen im Alter

### Älterwerden in Frankfurt: Männer 60+

<p>Die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe „Männer 60+“ beschäftigen sich mit unterschiedlichen Themen des Alters. Belastende Veränderungen, Befürchtungen und Ängste werden gemeinsam in der Gruppe besprochen. Zu den Themen zählen unter anderem der Umgang mit der Pflegebedürftigkeit der Eltern, die Angst vor Demenz, welchen Wert die Religion in schwierigen Situationen hat und wie man seine letzte Lebensphase gestalten würde. Durch die SHG fühlen sich die Teilnehmer mit ihren Sorgen nicht allein gelassen und haben die Möglichkeit ihre Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.</p>

<http://www.aelterwerden-in-frankfurt.de/selbsthilfegruppen/maennergruppe-60-plus>

Zielgruppe :

Männliche Senioren (über 60)

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Kooperation mit örtlichen Selbsthilfegruppen zur neuen Themensetzung, Initiieren von SHG für männliche Senioren in der eigenen Region

Material :

Infos bei Interesse an einer Gruppengründung: Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren [www.aelterwerden-in-frankfurt.de](http://www.aelterwerden-in-frankfurt.de), Selbsthilfekontaktstelle [www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net); E-Mail: [maennergruppe60plus-frankfurt@web.de](mailto:maennergruppe60plus-frankfurt@web.de).

Überschneidung mit :

1 Körperliche Aktivität, 2 Geistige Aktivität, 3.3 Krankheitsverarbeitung, 4 Soziales Leben, 5 Veränderungen im Alter

## **deutsche depressionsliga**

<p>Die Deutsche DepressionsLiga e.V stellt eine Datenbank zur deutschlandweiten Suche von Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt der Depression zur Verfügung.</p>

<http://www.depressionsliga.de/unser-angebot/selbsthilfe-bei-depressionen/selbsthilfegruppen/gruppe-suchen.html>

Zielgruppe :

An Depressionen Leidende

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Aktionstag, Vermittlung der passenden SHG, Initiieren einer SHG für Depressionen im Alter

Material :

Mailberatung: <http://www.depressionsliga.de/unser-angebot/beratung/e-mail-beratung/hinweis-zum-beratungsangebot.html> , Bei Fragen zur DepressionsLiga e.V.: Mo, Mi, Fr von 10 bis 13 Uhr Tel.: 07144 / 7 04 89 50

Überschneidung mit :

2.1 Geistiges Wohlbefinden, 3.3 Krankheitsverarbeitung, 4 .3 Soziales Leben und Einsamkeit, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 4.6 Verlust und Trauer, 5 Veränderungen im Alter

## **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**

<p>Bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) handelt es sich um eine Datenbank, die Auskunft über die existierenden Selbsthilfegruppen in den unterschiedlichen Regionen gibt und Informationen zur Neugründung einer Selbsthilfegruppe bietet.</p>

<https://www.nakos.de/>

Zielgruppe :

Alle Altersklassen

Voraussetzung :

Interesse am Austausch

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Vermittlung von Kontakten an Betroffene, Informationsstand, Aktionstag, Initiieren von Gruppentreffen in der eigenen Region

Material :

Infotelefon: 030/ 31018960

Überschneidung mit :

1 Körperliche Aktivität, 2 Geistige Aktivität, 3.3 Krankheitsverarbeitung, 4 Soziales Leben, 5 Veränderungen im Alter

## [Kriegskind.de e.V.](#)

<p>Die Homepage wird von dem ehemaligen Verein „Kriegskind.de e.V.“, der sich mit dem Folgen einer Kindheit im Zweiten Weltkrieg beschäftigte, betrieben. Sie dient nach der Auflösung des Vereins als Plattform, um zwischen den Betroffenen und deren Angehörigen einen Austausch zu ermöglichen oder bei Bedarf den Kontakt zu Gesprächstherapeuten herzustellen. Zudem wird auf eine Reihe ausgewählter Literatur verwiesen, welche sich mit dem Thema beschäftigt.</p>

<http://www.kriegskind.de/index.php?id=10>

Zielgruppe :

„Kriegskinder“/ „Kriegsenkel“

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Vermittlung von Kontakten an Betroffene, Informationsstand, Aktionstag, Initiieren von Gruppentreffen in der eigenen Region

Material :

Ansprechpartner: Dipl. Päd. Charlotte Schönfeldt, Prof. Dr. Alf Schönfeldt; Adresse: Käthe-Niederkirchner-Straße 25, 10407 Berlin; Tel: 030-62 73 55 13 E-Mail:

charlotte.schoenfeldt@gmx.de

Überschneidung mit :

2.1 Geistiges Wohlbefinden, 4 .3 Soziales Isolation und Einsamkeit, 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen, 4.6 Verlust und Trauer, 5 .5 Lebenslauf und Biografie

## [Das Gehirn im Alter: Wenn das Kriegstrauma zurückkommt](#)

<p>Der Artikel von Ragnar Vogt (2013) handelt von Erinnerungen an den Zweiten Weltkrieg, die insbesondere im Alter wieder sehr belastend sein können. Er gibt Aufschluss über mögliche Ursachen der Trauma-Reaktivierung und beschreibt das Leid der Betroffenen.</p>

<https://www.dasgehirn.info/denken/das-gehirn-im-alter/wenn-das-kriegstrauma-zurueckkommt-194>

Zielgruppe :

Interessierte

Voraussetzung :

keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand

Material :

Literatur:

[https://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/0A563FA4647FE8DB412579F70034C7EE/\\$file/ptj\\_2011-4.pdf](https://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/0A563FA4647FE8DB412579F70034C7EE/$file/ptj_2011-4.pdf),

Überschneidung mit :

2.1 Geistiges Wohlbefinden, 5.5 Lebenslauf und Biografie