

# Abschlussbericht zu den Erfahrungen aus unserem Projekt „Psychologische Beratung 60plus“ (Projektzeitraum 2017-2019)

## Das Vergangene verstehen, das Kommende gestalten Beratungsangebot für Menschen der Generation 60plus

### 1. Psychologische Beratung 60plus

Der **Anteil der Ratsuchenden**, die älter als 60 Jahre sind, ist im Projektzeitraum auf **gut 20 Prozent** angestiegen. (Entwicklung: lt. Antrag 2005 lag der Anteil bei 5,7%, 2015 dann bei 13,3%)

Wichtige **Themen in den Beratungsgesprächen** waren insbesondere:

- Gestaltung der letzten Lebensjahre – auch angesichts geringer finanzieller Mittel v.a. bei Frauen
- Konflikte mit erwachsenen Kindern bis hin zu Kontaktabbrüchen
- Sinnfindung und Aufgaben im Alter
- Neuorientierung in der Partnerschaft nach dem Übergang in den Ruhestand
- Umgang mit schweren Erkrankungen des Partners/der Partnerin
- Vorstellung vom eigenen Sterben
- Die Demenz des Lebensgefährten/der Lebensgefährtin
- Sexualität im Alter
- Tod des Partners/der Partnerin
- Alte unverarbeitete Konflikte und Erlebnisse aus der Lebensgeschichte

### 2. Spezifische Angebote für die dritte Lebensphase im Rahmen unseres Projektes

Wir haben den Projektzeitraum genutzt, um verschiedene Konzepte für spezifische Angebote für ältere Menschen zu entwickeln und zu erproben. Manches hat sich bewährt und wird weitergeführt, Anderes nicht.

#### Offene Sprechstunde

Neben der Beratungsarbeit mit älteren Menschen in der bisherigen Form haben wir eine **zusätzliche Sprechstunde für ältere Menschen** eingerichtet. Damit wollten wir die Schwelle, sich bei uns zu melden, für diese Altersgruppe noch einmal senken. Wir hatten damit 2 offene Sprechstunden, die auch gerade von älteren Menschen wahrgenommen wurden, aber die Nachfrage konzentrierte sich eher auf den über Jahre etablierten Donnerstagnachmittag. Wir stellen deshalb die 2. Sprechstunde am Dienstagvormittag - auch aus Kapazitätsgründen - wieder ein.

#### Gruppenangebot:

- **Lebensrückblick: Vergangenheit verstehen – auch mit Blick auf die Zukunft**  
Die individuellen Erfahrungen aus der Lebensgeschichte haben eine große Wirkung auf die aktuelle Gefühlslage. Das eigene gelebte Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, Misserfolgen und Glückserlebnissen kann eine Kraftquelle sein. In einem geschützten Rahmen können sich die Teilnehmenden ihren Erfahrungen und Erlebnissen annähern und einen ressourcenorientierten Blick gewinnen.

Dieses Angebot wird sehr gut angenommen. Die Gruppe ist zeitlich befristet (ca. ein halbes Jahr) in der „dunklen Jahreszeit“ angeboten worden. Wir hatten insgesamt 3 Durchgänge, i.d.R. mit 10 Teilnehmenden. Die **Rückmeldungen** waren jeweils außerordentlich positiv:

- Es wurde ein positiveres Bild auf sich selbst und das erlebte Leben ermöglicht.
- Die Gruppe bot Hilfe beim Umgang mit scheren (unverarbeiteten) Lebensthemen
- Es entwickelten sich ein guter Kontakt untereinander, neue Beziehungen und gegenseitige Unterstützung

So sagte eine Teilnehmende bei einem Radiointerview für den NDR: „Wenn ich mit einem positiven Blick auf die Vergangenheit schaue, kann ich auch die schwierigen Zeiten in einem anderen Licht sehen, das finde ich für mich besonders bereichernd.“ Und ein anderer Teilnehmender: „Ich habe jetzt Mut bekommen einige Dinge zu verändern und anzugehen und mein Leben wieder zu gestalten.“

Dieses Angebot wollen wir deshalb auch in den kommenden Jahren möglichst beibehalten.

### **Seminarangebot:**

- **Übergang in den Ruhestand**

Diese Übergangssituation ist mit vielen Hoffnungen, aber auch Ängsten verbunden. Es ist wichtig, beides zu thematisieren, um gemeinsam, aber auch jede/jeder für sich, Bilder für diesen neuen Lebensabschnitt zu entwerfen.

Wir bekommen in Gesprächen immer wieder rückgemeldet, wie wünschenswert ein Angebot dazu wäre. Ein entsprechend von uns geplantes Seminar wurde erst im 3. Anlauf, nachdem wir es in kompakterer Form angeboten haben, erfolgreich durchgeführt.

Wenn unsere personellen Kapazitäten es neben der Beratungsarbeit erlauben oder es uns gelingt, Gelder dafür einzuwerben, werden wir das Seminar erneut in der kompakten Form anbieten, da wir jetzt über eine gute und bewährte Konzeption dazu verfügen.

- **Großeltern und ihre Enkel nach Trennung und Scheidung**

Eine weitere Seminaridee sollte sich an Großeltern richten, deren Kinder sich getrennt haben und die sich mit der Frage konfrontiert sehen, wie sie den Kontakt zu ihren Enkeln aufrechterhalten und wie sie für sie unterstützend sein können. Leider ist es uns nicht gelungen, in der uns zur Verfügung stehenden Zeit ein befriedigendes Konzept für ein Angebot zu entwickeln. Das Thema tauchte aber häufiger in Einzel- und Paarberatungen auf. Wir halten ein Angebot, angesichts zunehmend sehr strittiger Trennungen (bezogen auf das Umgangsrecht) für sehr sinnvoll.

### **Vorträge:**

Unser **Förderverein Lebensberatung e.V.** hat unser Projekt sowohl mit Spenden als auch inhaltlich unterstützt. So hat er im Projektzeitraum verschiedene, auf ältere Menschen bezogene Themen in Vorträgen aufgegriffen.

- Ruhestand: Aufbruch oder Stillstand?
- Alte Liebe rostfrei? Langjährige Partnerschaft: Auch im Alter - Herausforderung und Chance
- Das Erbe des Krieges – wie es mit seelischen Verletzungen weitergeht

Alle Vorträge wurden von 70 und mehr Teilnehmenden besucht. Die Rückmeldung war jeweils sehr positiv!

Der Förderverein wird uns weiterhin im Rahmen seiner Möglichkeiten finanziell unterstützen, thematisch wird er aber in der nächsten Zeit andere aktuelle Fragen aufgreifen.

### **3. Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit**

Im ersten Projektjahr stand anfangs die Entwicklung von Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit und von Konzepten für unsere Angebote im Mittelpunkt. Wir haben unser Projekt und die speziellen Angebote in den verschiedensten Zusammenhängen vorgestellt, die mit dieser Altersgruppe besonders viel arbeiten z.B. im Seniorenbeirat, im Gerontopsychiatrischer Arbeitskreis und in der Kirchenkreiskonferenz. Es gab auch einen Bericht im Rundfunk zu unserem Gruppenangebot „Lebensrückblick“, mit einem Interviewbeitrag von Teilnehmenden. Die Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit wurde im 2. und 3. Projektjahr intensiv fortgesetzt. Nach Ablauf der Projektphase werden wir uns aufgrund der vorhandenen Warteliste nur noch sehr begrenzt in Zusammenhänge einbringen können, die sich auf die Zielgruppe der älteren Menschen konzentrieren.

### **4. Finanzierung:**

Für das Projekt wurden die Wochenstunden zweier Berater\*innen aus unserem Team um jeweils 5 Stunden aufgestockt – zusammen also 10 Wochenstunden. Diese Aufstockung wurde für 3 Jahre im Wesentlichen aus Mitteln des Diakonischen Werkes in Niedersachsen finanziert. Weitere Unterstützer waren am Anfang die „Milde Stiftung St. Georg“, die Winsener Stiftung „Kirche mit Zukunft“ sowie durchgängig unser Förderverein Lebensberatung Winsen e.V.. Ziel war es, eine dauerhafte Finanzierung der zusätzlichen Stunden mit einem Kostenumfang von ca. € 16.000,00 jährlich sicherzustellen. Das ist uns leider trotz intensiver Bemühungen, d.h. Antragstellung an verschiedene Geldgeber, nicht gelungen!

### **5. Resümee:**

Wir haben in den vergangenen Jahren deutlich mehr ältere Menschen als früher mit unserem Angebot erreicht und die Schwelle, sich Unterstützung in unserer Beratungsstelle zu suchen gesenkt. Dies gilt sowohl für Einzelne als auch für Paare. Die Themen haben wir oben bereits aufgeführt. Es haben deutlich mehr Frauen als Männer der Altersgruppe 60+ die Angebote der Beratungsstelle wahrgenommen. (29% Männer - 71 % Frauen / über alle Altersgruppen ist die Verteilung 36,9% Männer -63,1% Frauen).

Besonders aufgefallen ist uns:

- die Beratungsprozesse waren z.T. über einen längeren Zeitraum, aber in größeren Abständen, also mehr Begleitungen z.B. nach dem Tod des Partners
- die Beratungsanlässe waren häufiger sehr konkrete Fragen oder Konflikte, die die Betroffenen gerne mit einem/r Außenstehenden und nicht z.B. mit den Kindern besprechen wollten z.B. Erkrankungen, Wohnsituation oder auch besondere Kriegserlebnisse. Dafür bedurfte es oft nur weniger Termine.

Wir denken, dass wir mit dem Projekt „psychologische Beratung 60plus“ ein wichtiges Thema aufgegriffen und auch nochmal stärker ins Bewusstsein gebracht haben. Durch die verschiedenen Fortbildungen der Berater\*innen zu diesem Themenfeld ist es uns gut gelungen, den Ratsuchenden ein unterstützendes Gegenüber zu sein.

**Wir danken den verschiedenen Unterstützer\*innen/Geldgebern, die uns diese Arbeit ermöglicht haben.**

## 6. Perspektive:

- Wir nutzen die erworbenen Kenntnisse und Herangehensweisen natürlich auch weiter für die Beratung älterer Menschen. Es melden sich bei uns Ratsuchende, die sich explizit auf unser Beratungsangebot *60plus* beziehen und die selbstverständlich bei uns beraten werden.
- Wir werden uns weiter um Spenden bemühen, um unser Seminarangebot fortsetzen zu können. So hat uns die „Milde Stiftung St. Georg“ bereits Mittel für ein erneutes Angebot der Gruppe „Lebensrückblick“ zugesagt.
- Wir wollen die Einnahmen aus den Kostenbeiträgen der Ratsuchenden dieser Altersgruppe nutzen, um erneut ein Seminar „Übergang in den Ruhestand“ anzubieten.