

Emotionale Konflikte und psychosoziale Probleme – Schmerzerleben älterer Menschen

Die bisherigen Untersuchungen psychisch bedingter Erkrankungen zeigen, dass diese im Alter seltener werden. Dies liegt daran, dass sich im Alter körperliche Veränderungen anbieten, die Funktion seelischer Schmerzen zu übernehmen, das heisst körperliche und psychische Ursachen vermischen sich. Schmerzen im Alter bedürfen einer gründlichen Diagnostik und einer Erhebung psychogener Risikofaktoren. Frühkindliche Traumatisierungen, beispielsweise durch Vernachlässigung, Missbrauch, Krieg oder Naturkatastrophen erhöhen das Risiko für Schmerzerleben im Alter.

Aus psychotherapeutischer Sicht können Schmerzen im Alter z.B. folgende Funktionen haben:

- Darstellung einer schmerzhaft erlebten Vergangenheit
- Ausdruck von Trauer
- Entlastung von Depression und Angst
- Entlastung von Schuldgefühlen
- Erhaltung von bedrohten sozialen Kontakten

Wenn Schmerz als Kommunikations- und Kontaktmöglichkeit genutzt wird, müssen alternative Kommunikationsstrategien entwickelt werden, ehe eine Schmerztherapie erfolgreich sein kann. Das kann z.B. ein freiwilliger Besuchsdienst sein oder die Wiederaufnahme von alten Kontakten.

Alte Menschen bewerten psychische Erkrankungen oft negativ. Dies beruht darauf, dass psychiatrische Kliniken benutzt wurden um unartigen Kindern zu drohen und sie zu ängstigen. Insbesondere wenn erstmalig im fortgeschrittenen Alter psychiatrische Hilfe notwendig wird, ist dies häufig sehr schambesetzt. Psychische Erkrankung wird oft mit eigenem Verschulden und gesellschaftlicher Ausgrenzung gleichgesetzt. Deshalb ist es wichtig, zu Beginn einer Behandlung nicht auf psychogenen Ursachen von Schmerzen zu beharren, sondern dem Patienten anzubieten gemeinsam nach Wegen zu suchen, wie er seine Schmerzen besser ertragen kann. Erst nach Entwicklung einer tragfähigen psychotherapeutischen Beziehung können seelische Ursachen thematisiert werden.

Bisher haben sich in der Schmerzbehandlung Älterer folgende therapeutische Massnahmen bewährt: Wissensvermittlung zum Thema Schmerz (Psychoedukation). Dabei ist es hilfreich auch Angehörige mit einzubeziehen. Entspannungsverfahren wie PMR, Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Meditation, und Sport. Je nach Indikation können auch kognitive Verhaltenstherapie, Familientherapie, tiefenpsychologische Verfahren, oder komplementärmedizinische Verfahren, wie Akupunktur, Aromatherapie, Physiotherapie oder Reflexzonenmassage eingesetzt werden. Eine Frage ist immer wesentlich: „Was würden Sie tun wenn Sie keine Schmerzen mehr hätten?“ Hier zeigt sich dann welche eigentlichen Funktionen Schmerzen haben können, wenn beispielsweise Ziele geäussert werden, deren Erreichen nicht mehr möglich ist.

Schmerz in Verbindung mit Isolation, erhöht das Suizidrisiko alter Menschen!

Durch die erhaltene Plastizität des Gehirns können auch im Alter Schmerzen wieder „verlernt“ werden. Psychotherapie, Entspannungsverfahren, und Komplementärmedizin sind auch im Alter erfolgreich, sinnvoll und notwendig.