

## Modul IV: Rollenwechsel und Trauer um Verluste

### Umfang

→ 4 Sitzungen

### Ziele

- Lebensveränderungen befriedigend bewältigen
- Sich an veränderte Lebensbedingungen und Rollenwechsel erfolgreich anpassen
- Den Verlust der alten Rolle betrauern und akzeptieren
- Die neue Rolle positiver sehen
- Das im Rahmen des Rollenwechsels reduzierte Selbstwertgefühl wiederherstellen

### Methoden

**Wichtig:** In diesem Modul werden Teilnehmer, deren Problembereich laut Behandlungsvertrag „Rollenwechsel“ ist, gebeten, Beispiele einzubringen und über ihre Erfahrungen zu berichten. Falls sich kein Beispiel findet, gibt der Gruppenleiter ein Standardbeispiel vor. Es wird darauf geachtet, die Teilnehmer als „Ressource“ zu nutzen, d. h. Lösungsvorschläge etc. sollten von den Teilnehmern erarbeitet und zusammengetragen (und nicht vom Gruppenleiter vorgegeben) werden. In der letzten Sitzung dieses Moduls wird Raum gelassen, um Themen aufzuarbeiten, die bisher aus Zeitgründen noch nicht besprochen werden konnten oder um (je nach Bedarf der Teilnehmer) bestimmte Themen zu wiederholen oder zu vertiefen. Der Therapeut kann sich mit Hilfe des Manuals (Schramm 2010) und hier mit den Kapiteln 8 (Trauer) und 10 (Rollenwechsel und Rollenübergänge) auf dieses Modul vorbereiten.

## Sitzung 1

### Lernziele

- Bei Lebensveränderungen und Rollenwechsel negative und positive Aspekte in Relation setzen
- Verluste betrauern
- Möglichkeiten und Chancen der neuen Rolle erkennen

### Schriftmaterial

→  25: Informationen zu Rollenwechsel

#### ► Zusammenfassung der letzten Sitzung durch die Teilnehmer.

- Ggf. Ergänzung durch den Therapeuten, Klärung von Fragen, Besprechen der Hausaufgaben

► **Soziale Rollen diskutieren.**

- Was ist eine soziale Rolle?
- Welche Erwartungen sind an eine Rolle geknüpft?
- Welche Rollen haben die einzelnen Teilnehmer in ihrem Leben (z. B. Mutter, Ehefrau, Arbeitnehmer etc.)?

► **Eduktion über die Bedeutung von Rollen (bzgl. Selbstidentität und -konzept, Status, Selbstwertgefühl, emotionale Stabilität) und Rollenwechseln.**

» **Rollenwechsel**

„Unter Rollenwechsel versteht man eine Veränderung der sozialen Position im Rahmen eines biologischen Wandels (z. B. Schwangerschaft, Krankheit) oder einer sozialen Umstellung (z. B. Heirat, Arbeitslosigkeit).“

- Ein oder mehrere individuelle Beispiele für einen Rollenwechsel bei einem der Teilnehmer aufgreifen
- Jeweils die alte und neue Rolle genau definieren und deren Bedeutung für die Person herausarbeiten

» **Alte und neue Rollen/Rollenwechsel**

„Ein Beispiel wäre die alte Rolle als Ehefrau und Mutter im Gegensatz zur neuen Rolle als geschiedene Frau und allein erziehende Mutter. Bitte beschreiben Sie die Rollen ausführlich.“

► **Gruppendiskussion.**

- Was ist ein Rollenwechsel?
- Welche Rollenwechsel haben die Teilnehmer schon erlebt?
- Wie wurden diese verarbeitet?
- An dieser Stelle die Begriffe biologischer Rollenwechsel und sozialer Rollenwechsel (☞ **25: Informationen zu Rollenwechsel**) einführen
- Beispiele der Teilnehmer für Rollenwechsel am Flip-Chart sammeln

» **Alte und neue Rollen/Rollenwechsel**

„Beispiele für einen Rollenwechsel sind Scheidung, Geburt eines Kindes, Auszug aus dem Elternhaus, Umzug, älter werden, Krankheit, Berentung, Arbeitsplatzverlust, Auszug der Kinder.“

► **Den Zusammenhang zwischen Rollenwechsel und Depression besprechen.**

- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Rollenwechsel und Depression?
- Anhand von Beispielen der Teilnehmer für Rollenwechsel Zusammenhänge zum Auftreten von Depressionen herstellen

Ein Rollenwechsel kann unter folgenden Umständen zur **Depression** beitragen (sammeln):

- Die neue Rolle wurde nicht freiwillig gewählt.
- Die neue Rolle muss unvorbereitet übernommen werden.
- Man ist von der neuen Rolle überfordert.
- Man lehnt die neue Rolle ab und sieht keine Chancen darin.
- Man kann sich von einer alten Rolle nicht lösen und idealisiert sie.
- Die Veränderung wird als Verlust/Bedrohung für das Selbstwert- bzw. Identitätsgefühl erlebt.
- Die neue Rolle ist hinsichtlich vieler Aspekte tatsächlich sehr problematisch (z. B. Inhaftierung, Krankheit).

► **Gruppendiskussion.**

- Was waren die positiven und negativen Aspekte der alten Rolle?
- Was sind die positiven und die negativen Aspekte der neuen Rolle?

Alternativ (für sehr problematische Rollenwechsel):

- Was habe ich **verloren**?
- Was ist mir **geblieben**?
- Gibt es **Chancen** in der neuen Rolle?

**Übung „Verluste, Bewahrtes und Chancen benennen“**

- In Zweiergruppen oder in der Großgruppe am Flip-Chart an einem individuellen Beispiel schriftlich in drei Spalten notieren, was verloren wurde, was erhalten geblieben ist und worin ggf. die Chancen liegen könnten

**Übung „Rollenaspekte benennen“**

- In Zweiergruppen oder in der Großgruppe am Flip-Chart an einem individuellen Beispiel positive und negative Aspekte der alten und neuen Rolle auflisten und in Balance setzen
- Fadenkreuz erstellen (📄 **25: Informationen zu Rollenwechsel**)

Die Ziele hierbei sind:

- depressionstypische, einseitige Sichtweisen und Bewertungen erkennen und korrigieren,
- Chancen oder Möglichkeiten im Rahmen der neuen Rolle erkennen.

» **Rollenaspekte**

„Ein Patient ist seit seiner Berentung depressiv. Er hat durch seinen Beruf als Tierarzt viel Befriedigung erhalten, war jedoch auch den großen Belastungen (z. B. im Rahmen nächtlicher Geburten) nicht mehr gewachsen.“

Die Teilnehmer tragen in das 4-Felder-Schema positive und negative Aspekte der alten und neuen Rolle ein (Tab. 1). In der Regel wird das Feld „positive Aspekte“ der alten und „negative Aspekte“ der neuen Rolle schnell aufgefüllt. Die Teilnehmer sollen darauf achten, dass alle Felder beachtet und ausgefüllt werden.

Tab. 1 4-Felder-Schema am Beispiel „Übergang vom Berufsleben in die Rente“.

	Positive Aspekte	Negative Aspekte
Alte Rolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontakte</li> <li>• mehr Geld</li> <li>• befriedigende Arbeit</li> <li>• Anerkennung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• weniger Zeit</li> <li>• Versagensängste</li> </ul>
Neue Rolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hobbies vertiefen</li> <li>• längere Reise</li> <li>• sich um das Enkelkind kümmern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langeweile</li> <li>• weniger Anerkennung</li> <li>• zum „alten Eisen“ gehören</li> <li>• Schuldgefühle</li> </ul>

### Übung „Perspektivwechsel“

Ein Teilnehmer macht einen schlechten Vorschlag, z. B. „Ich schlage vor, dass wir zur Verschönerung des Therapieraums einen rosafarbenen Teppich in die Mitte legen“. Der Nachbar greift den Vorschlag auf, indem er versucht, etwas Positives an der Idee zu finden: „Was ich an deiner Idee gut finde ist...“ und fügt dann einen neuen, absurden Vorschlag hinzu, der vom Nachbarn wieder aufgegriffen wird etc. Sinn der Übung ist ein Perspektivwechsel und eine Konzentration auf positive Aspekte. Daneben lockert die Übung die Runde auf und eignet sich gut für einen Sitzungsabschluss.

### Hausaufgaben

→ Die Teilnehmer füllen in Zweier- oder Dreiergruppen das 4-Felder-Schema für einen eigenen, möglichst aktuellen Rollenwechsel aus

## Sitzung 2

### Lernziele

- Umgang mit Gefühlen im Rahmen von Rollenwechseln und Verlusten
- Verluste akzeptieren und betauern

### Schriftmaterial

-  23: Strategien zur Krisenbewältigung
-  26: Informationen zur Trauer