

**GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR PFLEGENDE FAMILIENANGEHÖRIGE
VON MENSCHEN, DIE AN DER ALZHEIMER-KRANKHEIT ODER
VERWANDTEN MENTALEN STÖRUNGEN LEIDEN**

HANDBUCH FÜR GRUPPENLEITER

MODUL 7

SELBST-PFLEGE

VON Martina Humbach & Michael Apel

INHALTSVERZEICHNIS

THEORETISCHER TEIL.....	3
I. INHALT	3
II. ZIELE.....	3
III. STRUKTUR DES MODULS	3
IV. HINTERGRUNDINFORMATIONEN	4
1) <i>Selbst-Pflege für pflegende Familienangehörige</i>	4
2) <i>Informationen für Gruppenleiter</i>	4
3. <i>MERKBLATT (A): WAS SELBST-PFLEGE BEDEUTEN KANN</i>	8
V. LITERATURVERZEICHNIS.....	10
LITERATUREMPFEHLUNGEN FÜR PFLEGEPERSONEN.....	11
ÜBUNGEN: ÜBERBLICK.....	12
I. ÜBUNG: WAS SELBST-PFLEGE FÜR MICH BEDEUTET	13
<i>MERKBLATT (B)</i>	14
II. ÜBUNG: ENTSPANNUNG DURCH ATEMÜBUNGEN	15
III. ÜBUNG: STÜCK FÜR STÜCK DURCH DEN KÖRPER.....	16
IV. ÜBUNG: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	18
V. ÜBUNG: MASSAGE MIT EINEM TENNISBALL	20
VI. ÜBUNG: FÜR SICH SELBST SORGEN.....	21
VII. ÜBUNG: FREIZEIT	23
<i>MERKBLATT (C): FREIZEIT</i>	24
VIII. ÜBUNG: ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN	25
<i>MERKBLATT (D)</i>	26
IX. ÜBUNG: ZIELE IM LEBEN	27

“Mein Großonkel hatte, was man Arterienverkalkung nennt, und wir in der Familie sagen immer, daß diese Krankheit seine zweite Frau umbrachte. Tante Celia wurde erschöpft dadurch, daß sie mitten in der Nacht losging, um ihn nach Hause zu holen, wenn er, ohne seine Kleider anzuhaben, draußen herumgewandert war. Sie schämte sich so sehr über sein Verhalten und regte sich jedesmal so auf, wenn sie ihn bei der Polizeistation abholen mußte, daß sie schließlich einen Herzinfarkt bekam” (POWELL, 1991).

THEORETISCHER TEIL

I. INHALT

Dieses Modul ist Teil eines Trainingspaketes zur Gesundheitsförderung für pflegende Familienangehörige von Menschen, die an der Alzheimer-Krankheit und anderen Formen von Demenz leiden. Es behandelt speziell das Thema Selbst-Pflege, oder wie Pflegepersonen für sich selbst sorgen können. Eine an der Alzheimer-Krankheit oder an einer anderen Demenz leidende Person zu pflegen kann als eine psychologische und soziale Belastung empfunden werden. Unter dieser Belastung vergessen viele Pflegepersonen, für sich selbst zu sorgen, mit dem Ergebnis, daß Risiken für die physische und mentale Gesundheit sowohl für sie selbst als auch für die Person, die sie pflegen, entstehen. Dieses Modul will die Wichtigkeit der Selbst-Pflege aufzeigen und pflegende Familienangehörige in die Lage versetzen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen.

Folgende Punkte werden behandelt:

- Die Bedeutung der Selbst-Pflege.
- Streßbewältigung durch Entspannung.
- Freizeit.
- Zukunftsperspektiven.

II. ZIELE

Dieses Modul konzentriert sich auf die folgenden Ziele:

- Die Wichtigkeit der Selbst-Pflege zu erkennen.
- Den Pflegepersonen helfen zu erkennen, was Selbst-Pflege für sie bedeutet.
- Sie zu ermutigen, für sich selbst zu sorgen.
- Den Streß sowohl für die Pflegeperson als auch für den Verwandten durch Streßmanagement und eine Verbesserung der Fähigkeiten der Pflegeperson, mit Streß umzugehen, zu reduzieren.

III. STRUKTUR DES MODULS

Dieses Modul besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil enthält kurze Hintergrundinformationen zur Selbst-Pflege für pflegende Familienangehörige von Menschen, die an der Alzheimer-Krankheit leiden und Informationen für Gruppenleiter oder Trainer.

Der zweite Teil besteht aus praktischen Übungen. Jede Übung enthält Lernziele, Materialien, Anweisungen für den Trainer und für die Teilnehmer, Informationen zum Schwierigkeitsgrad der Übung und dazu, wie die Übung benutzt werden kann.

Das Programm selbst sollte als Rahmen angesehen werden und die Trainer sollten sich der Notwendigkeit, flexibel zu sein und auf die Bedürfnisse der Gruppe einzugehen, bewußt sein.

IV. HINTERGRUNDINFORMATIONEN

1) *Selbst-Pflege für pflegende Familienangehörige*

Die Pflege einer an einer Demenz leidenden Person ist eine physisch und emotional anstrengende Arbeit. Oftmals denkt die Pflegeperson, daß niemand so gut wie sie oder er pflegen kann. Dieser Glaube kann pflegende Familienangehörige davon abhalten, ihren eigenen Streß zu erkennen. Werden dieser erlebte Streß und diese erlebte Frustration nicht behandelt, kann das Resultat ein Burnout, ein Zusammenbruch aufgrund physischer und emotionaler Erschöpfung sein (ANDRESEN, 1995, S. 115). Forschungen haben ergeben, daß viele pflegende Familienangehörige unter typischen Symptomen des Burnout leiden, wie Ärger, Hilflosigkeit, Schuldgefühlen, Trauer, Depression, Isolation, Sorgen und physischen Beschwerden (ADLER u.a., 1996; GRÄßEL u.a., 1993).

Pflegende Familienangehörige möchten ihre Verwandten mit kompetenter und mitfühlender Pflege versehen. Aufgrund dieses ehrgeizigen Zieles vergessen sie oftmals, ihre eigenen Bedürfnisse festzustellen und zu erfüllen. Aber um ihre eigene physische und mentale Befähigung zur Ausführung der Pflege zu erhalten, ist es oft notwendig, die Pflegepersonen zu ermutigen, für sich selbst zu sorgen. Hierzu schreibt TOSELAND (1990, S. 190):

“Pflegepersonen benötigen Ermutigung, um besser für sich selbst zu sorgen und um ihre Bedürfnisse mit den Bedürfnissen anderer auszubalancieren. Pflegepersonen vernachlässigen regelmäßig ihre eigenen Bedürfnisse, um ihre Verantwortlichkeiten aus der Pflege, der Familie und der Arbeit zu erfüllen.”

Ziel dieses Moduls ist es, Wege aufzuzeigen, wie pflegende Familienangehörige ermutigt und unterstützt werden können, besser für sich selbst zu sorgen. Die gewählten Themen “Streßbewältigung durch Entspannung”, “Körperbewußtsein”, “Problemlösungen”, “Grenzen setzen”, “Freizeit” und “Zukunftsperspektiven” behandeln typische Probleme von pflegenden Familienangehörigen. Die angebotenen Übungen konzentrieren sich darauf, neue Einstellungen und angemessenere Verhaltensweisen aufzuzeigen.

Weitere Informationen zur Selbst-Pflege können im Merkblatt “Was Selbst-Pflege bedeuten kann” gefunden werden. Es sollte in Erinnerung behalten werden, daß die aufgeführten Punkte keine Lösungen für die Pflegepersonen darstellen. Diese Punkte sind nur Vorschläge und die Durchführung der Übungen kann umfassendere Lösungen hervorbringen.

2) *Informationen für Gruppenleiter*

Nachfolgend werden Informationen zu den Methoden und Techniken gegeben, die in den Übungen verwandt werden. Was muß von den Gruppenleitern bedacht werden? Wie können die Methoden und Techniken eingesetzt werden? Was sind ihre Grenzen?

In diesem Modul werden die nachfolgenden Methoden eingesetzt, um die Fähigkeiten der Teilnehmer zur Selbst-Pflege zu verbessern:

- a: Entspannung,
- b: Bildersymbolik/Visualisierung,
- c: Gruppendiskussionsmethode "Meta-Plan".

a: Entspannung

Eine grundlegende Möglichkeit, für sich selbst zu sorgen, besteht darin, bestimmte Zeiten während des Tages zur Entspannung zu benutzen. Die hier präsentierten Entspannungstechniken sind leicht zu vermitteln und zu lernen. Die meisten Pflegepersonen sind so sehr mit der Bewältigung ihrer täglichen Pflichten beschäftigt, daß sie keine Zeit haben, komplizierte Techniken zu erlernen, die eine Menge Übung erfordern. Die in diesem Modul empfohlenen Übungen können von jedermann leicht praktiziert werden und können allein zu Hause durchgeführt werden.

Die Übungen sollten entweder in einer aufrecht-sitzenden Position mit geradem Rücken, ungekreuzten und auf den Boden gestellten Füßen, wobei die Hände sanft im Schoß ruhen, oder alternativ auf dem Fußboden auf einer bequemen Decke liegend, durchgeführt werden. Für ältere oder zartere Teilnehmer kann es leichter sein, Entspannung in einer sitzenden Position zu üben.

Es ist wichtig, daß der Gruppenleiter über Erfahrungen in der Benutzung von Entspannungstechniken verfügt. Für die Trainer, die zuvor noch keine Entspannungsübungen vermittelt oder erlebt haben, ist es sehr wichtig, vorher selbst zu üben. Dies wird das Vertrauen in die Methode steigern und sie werden intuitiv wissen, in welchem Ton und in welcher Geschwindigkeit der Text vorgelesen werden sollte. Zusätzlich wird empfohlen, daß Trainer ohne jede Erfahrung im Entspannungstraining professionelle Bänder hören und Hintergrundinformationen zu diesem Thema lesen sollten. Einige sehr nützliche Bücher sind im "Literaturverzeichnis" aufgeführt. Da die Teilnehmer die Entspannungsübungen zu Hause gebrauchen müssen, sollte der Trainer darüber nachdenken, sie für die Teilnehmer auf ein Tonband aufzunehmen.

Jede Entspannungsübung ist in vier Teile unterteilt:

1. Die Aufforderung, in einer bequemen Position zu sitzen oder zu liegen und ruhig zu werden.
2. Die Entspannung selbst.
3. Die "Rückkehr", die die Aufmerksamkeit jeder Person zu einem wachen Stadium zurückbringt.
4. Das Teilen des Erlebten; fragen Sie nach Empfindungen: "Wie fühlen Sie sich?"; "Konnten Sie sich entspannen?". Einige Teilnehmer werden möglicherweise einschlafen; das ist okay. Die meisten werden sehr entspannt sein, ruhiger, und nicht sehr gesprächig. Deshalb ist das Ende einer Sitzung die beste Zeit für eine Entspannungsübung.

Es ist wahrscheinlich das Beste, nur eine Entspannungsmethode auszuwählen, um sie Ihrer Gruppe beizubringen. Dies bedeutet, daß die Teilnehmer mit der Methode vertraut werden und ermutigt werden können, sie zu Hause zu praktizieren.

Berücksichtigen Sie das Alter und den körperlichen Zustand der Teilnehmer, wenn Sie eine Methode aussuchen.

b: Bildersymbolik / Visualisierung

Bildersymbolik kann helfen, ein Problem und eventuelle Barrieren für seine Lösung zu erkennen und den Problemlösungsprozeß in Gang zu setzen. Im Gegensatz zu kognitiven Methoden aktiviert die Benutzung geführter Bildersymbolik das Unterbewußtsein des Teilnehmers. Die hervorgerufenen Bilder geben einen Eindruck des emotionalen Status der Person. Auch wenn Untersuchungen belegen, daß nur Bilder und Gedanken hochkommen, die das Individuum bewältigen kann (LEUNER, 1982), muß der Trainer sich darüber klar werden, daß diese Übung sehr mächtig ist und daß sie oder er genügend Erfahrung in der Gruppenarbeit haben muß, um mit emotionalen Situationen umgehen zu können, sollten sie auftreten.

Außerdem hat der Gruppenleiter sicherzustellen, daß:

- alle Teilnehmer ihre Bilder verlassen und zurück zur Realität kommen,
- es möglich ist, über die Erfahrung in der großen Gruppe oder in einer Untergruppe zu sprechen,
- genügend Zeit vorhanden ist. Dies bedeutet, daß Bildersymbolik kurz vor dem Ende einer Sitzung oder vor einer Pause vermieden werden sollte.

Bildersymbolik kann eine sehr effektive Methode im Umgang mit Problemen sein; Ideen können gefunden werden, die oft kreativere Wege zur Bewältigung aufzeigen als Ideen, die durch rein kognitive Methoden gefunden werden.

c. Gruppendiskussion durch "Meta-Plan"

Meta-Plan ist eine Gruppendiskussionsmethode, die in Lerngruppen und in Problemlösungsgruppen eingesetzt werden kann. Das Ziel dieser Methode besteht darin, Gruppenmitglieder zu ermutigen, an einem speziellen Thema zu arbeiten, es zu diskutieren und eigene Lösungen zu finden. Die Aufgabe des Gruppenleiters besteht darin, die Gruppe während dieses Prozesses mit Ratschlägen und Hilfestellungen zu unterstützen. Die Teilnehmer werden gebeten, ihre Gedanken zu einem Thema "Brainstorm-"Verfahren festzustellen und in Stichworten auf Karten zu schreiben, die an einer Wand oder auf einem Flipchart befestigt werden. Die Vorteile dieser Methode sind, daß:

- alle Ideen sichtbar sind,
- keine Kommentare vergessen werden,
- der Verlauf des Diskussionsprozesses für alle klar ersichtlich ist.

Beim Einsatz der Meta-Plan-Methode muß der Gruppenleiter sicherstellen, daß:

- die Schlüsselfrage für das "Brainstorming" klar und eindeutig ist (keine komplizierten Wendungen oder Sätze, keine doppelten Verneinungen),
- die Schlüsselfrage herausfordernd, nicht blockierend ist,
- die erlaubte Zeit realistisch ist (je kürzer die Zeit, desto spontaner die Antworten),
- alle Teilnehmer aktiv in die Diskussion einbezogen werden.

d: Allgemeine Hinweise

Der Gruppenleiter sollte auf jede Person achten, die Bedürfnisse außerhalb derer, die durch die Gruppe behandelt werden können, zu haben scheint. In diesem Fall sollte der Gruppenleiter darüber nachdenken, die Pflegeperson (mit ihrer/seiner Zustimmung) an erreichbare professionelle Unterstützung für ihre oder seine speziellen Bedürfnisse weiterzuverweisen.

Es ist sehr wichtig, daß den Teilnehmern die Gelegenheit gegeben wird, die Selbst-Pflege-Techniken in ihrem täglichen Leben zu praktizieren und über ihre Fortschritte bei der Erreichung der Selbst-Pflege-Ziele zu berichten. Der Gruppenleiter muß sicherstellen, daß die Zeit für Berichte keine Gelegenheit für Selbstkritik ist, sondern statt dessen den Pflegepersonen die Gelegenheit bietet, Ideen auszutauschen und die Unterstützung der Gruppe zu erlangen, um die Bemühungen in der nächsten Woche zu verbessern. Es ist möglich, die dargestellten Übungen als eine Einheit zum Thema Selbst-Pflege, verteilt über verschiedene Sitzungen, durchzuführen. Alternativ ist es möglich, die Übungen dieses Moduls mit denen aus anderen Modulen zu kombinieren. Jede Übung enthält eine Empfehlung zu Kombinationsmöglichkeiten. Selbst-Pflege ist ein Thema, daß für Pflegepersonen immer wichtig ist und hängt deshalb nicht von dem Stadium der Krankheit oder der Zielgruppe ab.

3. MERKBLATT (A): WAS SELBST-PFLEGE BEDEUTEN KANN

- Versuchen Sie, jeden Tag von der Person, die Sie pflegen, wegzukommen, auch wenn es nur für eine Stunde ist. Wenn Sie eine Pause gehabt haben, werden Sie sich kompetenter und mehr als Herr Ihres eigenen Lebens fühlen.
- Tun Sie sich jeden Tag selbst einen Gefallen, so daß Sie etwas haben, auf daß Sie sich freuen können, z.B. sprechen Sie mit Verwandten oder Freunden einmal am Tag, spielen Sie für eine halbe Stunde Klavier, hören Sie Musik oder gehen Sie spazieren.
- Verwöhnen Sie sich: Sie könnten sich selbst ein Geschenk kaufen, einen Sonnenuntergang beobachten oder Ihr Lieblingsessen in einem Restaurant bestellen und es nach Hause liefern lassen.
- Versuchen Sie, sich jeden Tag eine Stunde für sich selbst zu nehmen: Sie könnten ein heißes Bad nehmen oder Ihr Lieblings-Fernsehprogramm anschauen. Vielleicht können Sie einen Weg finden, Ferien zu machen.
- Verhindern Sie Vereinsamung. Wenn es nicht möglich ist, andere zu besuchen, laden Sie sie zu sich nach Hause ein. Sagen Sie ihnen ehrlich, warum es für Sie schwierig ist, sie zu besuchen. Versuchen Sie sich nicht darum zu kümmern, was sie denken oder über Sie, Ihren Verwandten und Ihr Zuhause sagen. Das wichtigste ist, daß Sie Gesellschaft haben. Das ist auch im Interesse Ihres Verwandten. Es bereichert ihr/sein Leben im selben Maße, wie es Ihres bereichert.
- Ein Hobby ausüben oder Unterrichtsstunden nehmen hilft Ihnen, im Kontakt mit anderen Menschen zu bleiben.
- Versuchen Sie, den Kontakt zu Ihren eigenen Gefühlen zu behalten. 'Fressen' Sie nicht alles in sich hinein. Eine an der Alzheimer-Krankheit leidende Person zu pflegen ist sehr anstrengend und negative Gefühle wie Scham, Eifersucht oder Schuldgefühle sind in solch einer Situation normal. Manchmal hilft es, mit jemandem zu sprechen, dem Sie vertrauen. Wenn Sie nicht über Ihre Gefühle sprechen möchten, kann es helfen, wenn Sie sie in einem Tagebuch niederschreiben.
- Versuchen Sie, Ihre eigenen Gefühle nicht zu bewerten. Gefühle sind weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch. Und jeder ist verschieden; jeder erlebt Situationen auf verschiedene Art und Weise. Was eine Person ärgerlich macht, berührt eine andere Person überhaupt nicht.
- Erkennen Sie, daß Gefühle von Frustration, Trauer, Ärger und Depression unter diesen Umständen normal sind. Finden Sie eine zuverlässige Person - einen Freund, Verwandten, Berater oder eine andere Pflegeperson -, mit der Sie über Ihre Gefühle reden können.
- Ihre Bedürfnisse und Wünsche werden oft nicht mit denen der Person, die Sie pflegen, übereinstimmen. Versuchen Sie aber Ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein.

- Es ist kein persönliches Versagen, um Hilfe zu bitten. Oftmals wissen Ihre Familie und Ihre Freunde nicht, wie sie Ihnen helfen können. Sagen und zeigen Sie ihnen, wie sie Ihnen helfen können. Vielleicht können Sie sie bitten, jede Woche eine Stunde zu helfen.
- Es kann hilfreich sein, eine Liste der Dinge, die Sie brauchen, und der Wege, auf denen andere helfen können, zu erstellen. Wenn Freunde fragen, "was kann ich tun", lassen Sie sie von dieser Liste etwas aussuchen.
- Selbst wenn es schwerfällt, um Hilfe zu bitten, finden Sie zumindest eine Quelle, die Sie jetzt direkt benutzen können.
- Am Anfang kann es so aussehen, daß die Organisation von Hilfe eine Menge zusätzlicher Zeit und Kraft erfordert, aber langfristig wird es das wert sein. Es hilft Ihnen zu vermeiden, völlig isoliert zu werden.
- Bedenken Sie, daß es besonders schwer ist, freie Zeit für sich selbst zu finden, wenn Sie bereits seit einigen Jahren pflegen. Es ist völlig normal, daß Sie sich nervös und schuldig fühlen, wenn Sie versuchen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Es kann nützlich sein, es Schritt für Schritt zu versuchen, z.B. nur ein freier Nachmittag jede zweite Woche, um einkaufen zu gehen oder zu tun, was immer Sie möchten.
- Eine Pflegeperson zu sein bedeutet nicht nur Sorge und Kummer. Im Gegenteil, einige Menschen können Frieden und Freude durch die Pflege finden. Versuchen Sie, die positiven Aspekte der Pflege zu sehen. Es ist nicht nur wichtig, mit anderen über Ihre negativen Gefühle zu sprechen, sondern auch über Ihre guten Momente.
- Es ist eine Illusion zu denken, daß es für jedes Problem nur eine perfekte Lösung gibt. Es gibt immer mehr als eine Lösung. Lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf und vergessen Sie alle möglichen Hindernisse in ihrem Weg. Wählen Sie dann zwei oder drei Lösungen aus, die Sie für die besten halten, und wägen Sie jeweils das Für und Wider ab. Dann wählen Sie die beste Lösung.

V. LITERATURVERZEICHNIS

ADLER, C., GUNZELMANN, T., SCHUMACHER, J., WILZ, G.: Belastungserleben pflegender Angehöriger von Demenzpatienten. In: Zeitschrift für gerontologische Geriatrie (29) 1996, 143-149

ANDRESEN, Gayle: Caring for People with Alzheimer's Disease. A Training Manual for Care Providers. Baltimore, London, Toronto, Sydney: Health Professions Press, 1995

BUIJSSEN, Huub: Die Beratung von pflegenden Angehörigen. Weinheim: Beltz, 1996

FELDENKRAIS, Moshe: Bewußtheit durch Bewegung. Frankfurt: Suhrkamp, 1978

FISHER, Pauline P.: Creative Movement for Older Adults. Human Sciences Press, New York 1989

GRÄBEL, E., ORBENS, H., SENF, T.: Ein Konzept zur Entlastung pflegender Angehöriger-Drycedern-Projekt: Eine Einrichtung mit Modellcharakter für demente Patienten. In: Rehabilitation (32) 1993, 134-138

GREENBERG, Jerrold S; DUNCAN-BOYD, Marlyn; FRASER-HALE, Janet: The Caregiver's Guide. Chicago: Nelson-Hall Publishers, 1992

KARR, Katharine L.: Taking Time for Me. Buffalo: Prometheus Books, 1996

LEUNER, HANSCARL: Kathathymes Bilderleben. Stuttgart, New York: Thieme, 1992

LICHTSTEIN, Kenneth L.: Clinical Relaxation Strategies. New York: Wiley, 1988

MONTGOMERY, Carol Leppanen: Healing through Communication. Newbury Park: Sage Publ., 1993

PATEL, Chandra: Yoga Based Therapy. In: LEHRER, Paul M. & WOOLFOLK, Robert L.: Principles and Practice of Stress Management. New York, London: Guilford Press, 1993, p 89-137

POWELL, Lenore S.. (Ed): Alzheimer's Disease. A Guide for Families. New York: Addison-Wesley Publishing Company, 1991

RICHMOND, Mardi: Tips for Caregivers. Santa Cruz: Journeyworks Publishing, 1996

SMITH BARUSCH, Amanda: Elder Care. Family Training and Support. Newbury Park, London, New Dehli: Sage Publications, 1991

THOMPSON-GALLAGHER, Dolores; LOVETT, Steven; ROSE, Jon: Psychotherapeutic Interventions for Stressed Family Caregivers. In: MYERS, Wayne A (Ed): New Techniques in the Psychotherapy of Older Patients. Washington, London: American Psychiatric Press, 1991

TOSELAND, Ronald W.: Group Work with Older Adults. New York, London: New York University Press, 1990

ZAHOUREK, Rothlyn P: Relaxation and Imagery. Philadelphia, London, Toronto: Saunders Company, 1988

LITERATUREMPFEHLUNGEN FÜR PFLEGEPERSONEN

ANDRESEN, Gayle: Caring for People with Alzheimer's Disease. A Training Manual for Care Providers. Baltimore, London, Toronto, and Sydney: Health Professions Press, 1995

BUIJSSEN, Huub: Die Beratung von pflegenden Angehörigen. Weinheim: Beltz, 1996

GREENBERG, Jerrold S; DUNCAN-BOYD, Marlyn; FRASER-HALE, Janet: The Caregiver's Guide. Chicago: Nelson-Hall Publishers, 1992

HEDTKE-BECKER, Astrid: Die Pflegenden pflegen. Freiburg i. Breisgau: Lambertus, 1990

KARR, Katharine L.: Taking Time for Me. Buffalo: Prometheus Books, 1996

MACE, NANCY L. & RABINS, PETER V.: The 36-Hour Day. Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1991

MIESEN, BERE: So blöd bin ich noch lange nicht! Stuttgart: Thieme Verlag, 1996

POWELL, Lenore S.. (Ed): Alzheimer's Disease. A Guide for Families. New York: Addison-Wesley Publishing Company, 1991

RICHMOND, Mardi: Tips for Caregivers. Santa Cruz: Journeyworks Publishing, 1996

ÜBUNGEN: ÜBERBLICK

Nr.	Übung	Zeit	Materialien	Schwierigkeitsgrad
I.	Was Selbst-Pflege für mich bedeutet	45 min	Kopien von Merkblatt (B)	1
II.	Entspannung durch Atemübungen	10-15 min	Bodenmatten	2
III.	Stück für Stück durch den Körper	15-20 min	Bodenmatten	2
IV.	Progressive Muskelentspannung	30-35 min	Bodenmatten	2
V.	Massage mit einem Tennisball	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Tennisbälle oder spezielle Massagebälle, • Bodenmatten 	1
VI.	Für sich selbst sorgen	60 min	keine	3
VII.	Freizeit	60-90 min	<ul style="list-style-type: none"> • ein großes Blatt Papier • Marker • Kopien von Merkblatt(C) • 	2
VIII.	Zukunftsperspektiven	60-90 min	<ul style="list-style-type: none"> • ein grosses Blatt Papier • Reißzwecken • Systemkarten • Marker • Kopien von Merkblatt (D) 	3
IX.	Ziele im Leben	60 Minuten	Stifte und Papier	3

I. Übung: Was Selbst-Pflege für mich bedeutet

Zeit

45 Minuten

Materialien

Kopien von Merkblatt (B)

Ziele

- Die Teilnehmer mit dem Thema der Selbst-Pflege bekanntzumachen.
- Die Wichtigkeit des Themas für die Gesundheit der Pflegeperson aufzuzeigen.
- Individuelle Methoden zur Selbst-Pflege kennenzulernen.
- Die Teilnehmer zu ermutigen, sich selbst zu pflegen.

Schwierigkeitsgrad

einfach (1)

Hinweise für Gruppenleiter

1. Der Gruppenleiter erklärt die Übung.
2. Der Gruppenleiter verteilt Kopien des Merkblattes (B).
3. Die Teilnehmer werden aufgefordert, das Merkblatt auszufüllen (10 Minuten).
4. Die Teilnehmer bilden Untergruppen von jeweils 3 Personen und diskutieren die Frage "Was könnte mir helfen oder mich unterstützen, meine Selbst-Pflege-Bedürfnisse zu erfüllen" (30 Minuten).
5. Die Gruppe kommt wieder zusammen und diskutiert das Thema Selbst-Pflege (15 Minuten).

Anmerkung

Einige Teilnehmer werden möglicherweise Probleme haben, herauszufinden, was Selbst-Pflege für sie bedeutet. Hier ist es die Aufgabe des Gruppenleiters, sie beim Entwickeln von Ideen zu unterstützen, und die Teilnehmer, die sich möglicherweise gegen die Vorstellung verwehren, zu ermutigen und zu unterstützen.

MERKBLATT (B)

<u>Was bedeutet Selbst-Pflege für mich?</u>	<u>Was hält mich davon ab?</u>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Wenn alle Teilnehmer dieses Merkblatt ausgefüllt haben, bilden Sie Dreiergruppen und diskutieren Sie "Was könnte mir helfen oder mich unterstützen, dieses Selbst-Pflege-Bedürfnis zu erfüllen?".

Sie haben 30 Minuten - 10 Minuten für jeden Teilnehmer.

II. Übung: Entspannung durch Atemübungen

(Diese Übung ist eine Abwandlung von Lichtstein, 1988, Seite 163)

Zeit

10 - 15 Minuten.

Materialien

Bodenmatten, wenn benötigt.

Ziele

- Streß durch Entspannung zu reduzieren.
- Das Bewußtsein für die Atmung zu erhöhen.
- Entspannung als einen Weg der Selbst-Pflege vorzustellen.
- Die Technik der Entspannung durch Atemübungen zu demonstrieren.

Schwierigkeitsgrad

mittel (2)

Anleitung

Diese Übung sollte im Liegen durchgeführt werden, Beine ungekreuzt und ausgestreckt, Arme an der Seite. Eine sitzende Position ist auch akzeptabel, mit einem geraden Rücken, ungekreuzten Beinen, und Händen, die auf den Beinen ruhen.

Schließen Sie Ihre Augen und machen Sie es sich bequem. Erlauben Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen und in einen ruhigen Zustand zu gelangen.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrer Brust und zu Ihrem Bauch wandern. Achten Sie auf das Heben und Senken Ihrer Brust oder Ihres Bauches bei jedem Atemzug.

Folgen Sie dem natürlichen Rhythmus Ihres Atems, der ohne jede Anstrengung Ihrerseits weitergeht. Beobachten Sie Ihre eigene Atmung, so als würden Sie die Atmung eines anderen beobachten. Geben Sie alle Kontrolle über ihre Atmung auf. Überlassen Sie den Körperprozessen die Führung, so daß Ihr Atem natürlich und sanft fließt. Wenn Sie die Kontrolle über Ihre Atmung aufgeben, wird Ihr Körper beginnen, effizienter zu funktionieren, und Sie werden beobachten, daß sich Ihre Atmung verlangsamt, tiefer und regelmäßiger wird.

Wenn Sie länger bei Ihrer Atmung verweilen, werden Sie sich möglicherweise anderer Körperempfindungen bewußt, die Sie normalerweise nicht wahrnehmen, wie z.B. des sanften Schlagens Ihres Herzens, der Luft, die durch Ihre Nase und Ihre Lungen fließt, und dem Fluß des Blutes in Ihrem Körper.

Konzentrieren Sie sich weiterhin auf Ihre Atmung und andere beruhigende Körperreaktionen. Wenn Ihre Gedanken zu anderen Themen wandern, ist dies kein Grund zur Besorgnis. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt zurück zu Ihrer Atmung.

Machen Sie nun eine Zeitlang für sich selbst weiter.

Nach Beendigung der Entspannungsübung bietet der Gruppenleiter einige Zeit für den Erfahrungsaustausch an.

Anmerkung:

Diese Entspannungsübung kann während jedes Teils des Trainingspaketes durchgeführt werden. Es ist empfehlenswert, die Entspannungsübungen am Ende einer Sitzung durchzuführen, da Teilnehmer so entspannt werden können, daß sie nicht an einem anderen Thema arbeiten wollen! Der Gruppenleiter muß sicherstellen, daß sich alle Teilnehmer bei der Übung wohlfühlen. Machen Sie klar, daß die Teilnehmer aus der Übung aussteigen können, wenn sie dies wünschen.

Bevor diese Übung durchgeführt wird, sollten die Informationen zur Entspannung in den Hintergrundinformationen gelesen werden.

III. Übung: Stück für Stück durch den Körper

(Diese Übung ist eine Abwandlung von Fisher, 1989, Seite 122)

Zeit

15-20 Minuten.

Materialien

Bodenmatten, wenn erforderlich.

Ziele

- Streßreduzierung durch Entspannung.
- Entspannung als einen Weg der Selbst-Pflege aufzuzeigen.
- Die Technik der Körperentspannung zu demonstrieren.
- Das Bewußtsein für den Körper zu erhöhen.

Schwierigkeitsgrad

mittel (2)

Anleitung

Diese Übung sollte auf dem Rücken liegend durchgeführt werden, Beine ungekreuzt und ausgestreckt, Arme an der Seite. Sollte dies nicht möglich sein, ist eine sitzende Position auch akzeptabel. Beine ungekreuzt, Rücken gerade, Hände ruhen auf den Beinen.

Schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie ein paar Mal langsam und tief durch. Atmen Sie dann natürlich, vorzugsweise durch Ihre Nase. Erlauben Sie Ihrem Mund, leicht offen zu bleiben, so daß Sie Ihre Zähne oder Ihre Kiefer nicht aufeinanderdrücken.

Wenn Sie auf dem Rücken liegen, lassen Sie Ihren Kopf sanft von einer zur anderen Seite rollen, um sicherzustellen, daß in Ihrem Nacken keine Spannung ist, und bringen Sie Ihren Kopf dann zurück ins Zentrum. Bei jedem Einatmen werden wir uns auf einen Teil des Körpers konzentrieren, und bei jedem Ausatmen werden wir uns darauf konzentrieren zu fühlen, wie sich dieser Körperteil entspannt, schmilzt, und wie wir loslassen.

Beginnend mit der Spitze Ihres Kopfes, konzentrieren Sie sich auf Ihre Kopfhaut, während Sie einatmen, und während Sie ausatmen, lassen Sie los. Wenn Sie einatmen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Stirn; wenn Sie ausatmen, lassen Sie los.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihre Augenbrauen, Augenlider und Augen und während Sie ausatmen, entspannen Sie, lassen Sie los. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Ohren und Ihre Wangen und während Sie ausatmen, lassen Sie los. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Mund, Ihre Zähne, Ihr Zahnfleisch und Ihre Zunge, und während Sie ausatmen, fühlen Sie, wie sie wegschmelzen.

Bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit tiefer zu Ihrem Nacken und zu Ihren Schultern, und während Sie ausatmen, lassen Sie los, entspannen Sie. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zu Ihren Ober- und Unterarmen wandern, und entspannen Sie. Lassen Sie Ihr inneres Auge zu Ihren Handgelenken und Händen und jedem einzelnen Finger wandern, einen nach dem anderen. Rechte Hand: kleiner Finger... Ringfinger... mittlerer Finger... Zeigefinger und Daumen. Linke Hand: Daumen... Zeigefinger... mittlerer Finger... Ringfinger und kleiner Finger. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft auf Ihre Wirbelsäule und erlauben Sie Ihrem geistigen Auge, Ihre Wirbelsäule hinunterzureisen, Wirbel für Wirbel, den ganzen Weg hinunter bis zu Ihrem Steißbein, dem Ende Ihrer Wirbelsäule.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zu Ihrer Brust und Ihrem Brustkorb wandern, fühlen

Sie, wie der Körper losläßt. Legen Sie Ihre Aufmerksamkeit als nächstes auf Ihr Becken... Ihre Hüften... Ihren Bauch und Ihr Gesäß und während Sie ausatmen, entspannen Sie. Erlauben Sie Ihrer Aufmerksamkeit, Ihre Beine hinunterzuwandern: Oberschenkel... Knie und Unterschenkel... lassen Sie los. Stellen Sie sich Ihre Fußgelenke und Füße vor - lassen Sie los, Ihre Fersen und Ihre Fußballen und einen Zeh nach dem anderen, lassen Sie los. Linker Fuß: großer Zeh... nächster Zeh... mittlerer Zeh, nächster Zeh und kleiner Zeh. Wiederholen Sie es mit dem rechten Fuß auf die gleiche Art und Weise. Fühlen Sie das Gewicht Ihres Körpers und den Druck, den er auf den Stuhl, den Boden oder die Matte ausübt. Wandern Sie durch Ihren Körper hinauf und herunter. Wenn Sie irgendeine Stelle finden, die verspannt ist, konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Punkt und atmen in ihn hinein, stellen Sie sich vor, daß diese Stelle mit Luftblasen oder weißem Licht gefüllt ist, und fühlen Sie, während Sie ausatmen, wie die Spannung wegfließt.

Bereiten Sie sich jetzt darauf vor, diese Übung zu beenden. Werden Sie sich bewußt darüber, wie Sie auf dem Boden liegen, fühlen Sie, welche Teile Ihres Körpers Kontakt mit dem Boden haben. Atmen Sie tief ein, strecken Sie sich und werden Sie sich langsam der Personen um Sie herum und des Raumes, in dem Sie sich befinden, bewußt. Wenn Sie fertig sind, öffnen Sie Ihre Augen.

Nach Beendigung der Übung bietet der Gruppenleiter einige Zeit an, um die Erfahrung durch Diskussion in der Gruppe zu teilen.

Anmerkung

Eine solche Entspannungsübung kann während jedes Themas durchgeführt werden. Es ist empfehlenswert, die Entspannungsübung am Ende einer Sitzung durchzuführen, da Teilnehmer so entspannt werden können, daß sie nicht an einem anderen Thema arbeiten wollen! Der Gruppenleiter muß sicherstellen, daß alle Teilnehmer sich bei der Übung wohlfühlen. Machen Sie deutlich, daß die Teilnehmer aus der Übung aussteigen können, wenn sie dies wünschen. Vor der Durchführung dieser Übung sollten die Informationen zur Entspannung in den Hintergrundinformationen gelesen werden.

IV. Übung: Progressive Muskelentspannung

Zeit

30 - 35 Minuten

Materialien

Bodenmatten, wenn erforderlich.

Ziele

- Streßreduzierung durch Entspannung.
- Den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in den Muskeln zu erleben.
- Entspannung als einen Weg zur Selbst-Pflege aufzuzeigen.
- Die Technik der progressiven Muskelentspannung zu demonstrieren.

Schwierigkeitsgrad

mittel (2)

Anleitung

Diese Übung sollte auf dem Rücken liegend durchgeführt werden, Beine ungekreuzt und gerade, Arme an der Seite. Sollte dies nicht möglich sein, ist auch eine sitzende Position akzeptabel. Beine ungekreuzt, Rücken gerade, Hände ruhen auf den Beinen.

Finden Sie eine komfortable Liegeposition. Entfernen oder öffnen Sie jedes Kleidungsstück, das Ihnen auch nur das geringste Maß von Unbequemlichkeit verursacht. Schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie wollen. Ich werde Sie auffordern, verschiedene Muskeln Ihres Körpers anzuspannen, und wenn ich dies tue, spannen Sie diese Muskeln an, so fest Sie können, bis ich sage "entspannen Sie". Lassen Sie Ihre Muskeln dann sofort in die Ruheposition zurückkehren. Während der Anspannungs- und Entspannungsphasen ist es wichtig, Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf die Empfindungen zu konzentrieren, die aus Ihren Muskeln kommen.

Ballen Sie Ihre beiden Fäuste so, als wollten Sie mit jeder Hand die gesamte Flüssigkeit aus einer gedachten Orange herauspressen. Beobachten Sie die Muskeln in Ihren Fingern und in Ihren Unterarmen - sie sind fest, angespannt, ziehen... (etwa 5 Sekunden Pause). Nun entspannen Sie - lassen Sie einfach Ihre Fäuste los. Lassen Sie die gedachte Orange aus jeder Hand fallen. Beobachten Sie das Gefühl, daß Sie jetzt in den Muskeln Ihrer Finger, Hände und Unterarme haben, während Sie entspannen. Da ist eine Art Fluß der Entspannung - vielleicht eine Art von Wärme - in diesen Muskeln. Bemerkten und genießen Sie diese Entspannung... (etwa 20 oder 30 Sekunden Pause). Ballen Sie nun wieder fest Ihre Fäuste. Achten Sie auf die Anspannung, besonders in Ihren Fingern und Unterarmen... (etwa 5 Sekunden Pause). Nun entspannen Sie, lassen Sie los - erlauben Sie einfach den Muskeln, locker zu werden. Entspannung ist nichts, was Sie selbst machen, sondern etwas, dem Sie erlauben zu geschehen. Achten Sie auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in diesen Muskeln... (etwa 20 bis 30 Sekunden Pause). Wiederholen Sie den Vorgang ein drittes Mal. Spannen Sie Ihre Muskeln wieder an und fühlen Sie die Spannung... (etwa 5 Sekunden Pause). Und wieder, seien Sie sich des Nachlassens der Spannung bewußt. Genießen Sie dieses Fehlen von Spannung in den Muskeln, wenn Sie entspannter werden, dann noch entspannter, und dann entspannter als je zuvor. Fühlen Sie das friedliche, ruhige Gefühl, wie es tiefer und tiefer wird... (etwa 20 bis 30 Sekunden Pause). Wiederholen Sie diesen Vorgang auf dieselbe Art und Weise wie vorher mit den folgenden Muskeln:

Spannen Sie den großen Muskel in Ihren **Oberarmen**, den Bizeps, dadurch an, daß Sie Ihre Arme an den Ellenbogen beugen und anspannen.

Spannen Sie Ihre **Unterarme** dadurch an, daß Sie beide Arme gerade und ausgestreckt halten.

Spannen Sie die Muskeln Ihrer **Stirn** dadurch an, daß Sie Ihre Augenbrauen soweit wie nur möglich hochziehen und Ihre Stirn runzeln.

Spannen Sie die Muskeln im **mittleren Teil Ihres Gesichtes** dadurch an, daß Sie Ihre Augen fest schließen und Ihre Nase kräuseln.

Spannen Sie die Muskeln im **unteren Teil Ihres Gesichtes** dadurch an, daß Sie Ihre Lippen und Zähne aufeinanderpressen, und dadurch, daß Sie Ihre Zunge gegen den oberen Gaumen in Ihrem Mund pressen.

Spannen Sie Ihre **Schultern** dadurch an, daß Sie sie in Richtung auf Ihre Ohren hochziehen, zucken und im Kreis bewegen.

Spannen Sie die Muskeln Ihrer **Brust** dadurch an, daß Sie tief einatmen und den Atem für 5 Sekunden anhalten.

Spannen Sie Ihren **Bauch** dadurch an, daß Sie Ihre Bauchmuskeln fest zusammenziehen.

Spannen Sie die Muskeln in Ihren **Oberschenkeln** an. Ähnlich wie der Nacken, haben die Oberschenkel viele Muskeln, die jeweils im Gegenzug arbeiten. Wir können alle diese Muskeln gleichzeitig dadurch anspannen, daß Sie Ihre Beine ein paar Zentimeter hochheben und Ihre Oberschenkel hart machen.

Spannen Sie Ihre **Waden** dadurch an, daß Sie Ihre Füße und Zehen vorwärts strecken. Strecken Sie nicht zu fest, da dieser Muskel die Tendenz hat, zu verkrampfen (nur 3 Sekunden!).

Spannen Sie Ihre **Fußgelenke und Schienbeine** dadurch an, daß Sie Ihre Füße und Zehen zum Gesicht hinziehen.

Nach Beendigung der Entspannungsübung bietet der Gruppenleiter einige Zeit zum Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe an.

Anmerkung

“Progressive Entspannung” ist eine klassische Entspannungsmethode. Ihr Vorteil liegt darin, daß Menschen, die sehr wenig in Entspannung geübt sind, sofort einen Unterschied zwischen der Anspannung in ihren Muskeln und der Entspannung fühlen können. Daneben besteht keine Gefahr, daß die Teilnehmer Angst haben, die Kontrolle zu verlieren, da dies ein sehr bewußter Weg ist, um zu entspannen.

Lesen Sie die Information zur Entspannung in den Hintergrundinformationen und die Anmerkungen zu den Übungen 3 und 4. Stellen Sie sicher, daß die Teilnehmer die Übungen für sich selbst modifizieren, wenn sie physische Probleme wie z.B. Arthritis haben. Die Übungen sollten niemals Schmerzen oder Krämpfe verursachen. Wenn die Anspannung eines speziellen Muskels Probleme verursacht, sollte die Person aufgefordert werden, sich ausschließlich auf die “Entspannungs”-Phase für diesen Muskel zu konzentrieren.

V. Übung: Massage mit einem Tennisball

Zeit

30 Minuten

Materialien

- Tennisbälle oder spezielle Massagebälle
- Matten

Ziele

- Das Körperbewußtsein der Teilnehmer zu erhöhen.
- Einen einfachen Weg zur Entspannung durch Massage zu zeigen.
- Eine warme und vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe zu schaffen.

Schwierigkeitsgrad

einfach (1)

Hinweise für Gruppenleiter

1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Partner zu suchen, mit dem sie sich sicher und angenehm fühlen.
2. Spielen Sie sanfte Musik.
3. "Person A" liegt in einer bequemen Position auf der Matte. "Person B" beginnt, den Tennisball sanft über "A"s Rücken, Arme, Hände, Beine und Füße zu rollen (ungefähr 10 Minuten).
4. Jetzt wechseln "A" und "B" die Rollen.
5. Nachdem die Übung beendet ist, tauschen die Teilnehmer ihre Erfahrungen innerhalb der ganzen Gruppe aus.

Anmerkung:

Dies ist eine sehr einfache, aber wirksame Übung, wenn die Teilnehmer mitmachen. Viele Menschen lehnen physischen Kontakt jedoch aus einer Vielzahl von Gründen heraus ab. Bevor Sie die Übung starten, ist es wichtig, sie vollständig zu erklären und den Teilnehmern, die sich dabei nicht wohlfühlen, die Möglichkeit zu geben, nicht teilzunehmen.

Der Gruppenleiter sollte herausstellen, daß niemand direkt angefaßt, sondern nur mit dem Ball berührt wird. Die Partner sollten sich gegenseitig sagen, welche Körperteile sie massiert haben möchten und welche tabu sind. Wenn Teilnehmer Schwierigkeiten damit haben, berührt zu werden, kann es leichter für sie sein, wenn sie nur an ihren Händen angefaßt werden. Versichern Sie ihnen, daß es sehr entspannend sein kann, eine Handmassage zu erhalten.

Diese Übung kann sehr nützlich sein, wenn eine warme und vertrauensvolle Atmosphäre erforderlich ist, z.B. bevor über Verlust und Tod gesprochen wird.

Es kann angebracht sein, diese Übung erst durchzuführen, wenn die Gruppe sich bereits zu einer Reihe von Sitzungen getroffen hat.

VI. Übung: Für sich selbst sorgen

Zeit

60 Minuten

Materialien

keine

Ziele

- Den Teilnehmern helfen, das zu überwinden, was sie davon abhält, für sich selbst zu sorgen.
- Die Teilnehmer zu ermutigen, für sich selbst zu sorgen.
- Die Problemlösungsfähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern.
- Die Teilnehmer zu ermutigen, die Gruppe als ein gegenseitiges Unterstützungssystem zu benutzen.

Schwierigkeitsgrad

anspruchsvoll (3)

Hinweise für Gruppenleiter

1. Der Trainer erklärt die Übung.
2. Der Trainer leitet die Visualisation (siehe nächste Seite) an. Die Teilnehmer konzentrieren sich auf eine Situation, in der sie Schwierigkeiten hatten, für sich selbst zu sorgen, und versuchen, mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft eine Lösung für dieses Problem zu finden.
3. Die Gruppe wird in Untergruppen zu jeweils 3 Personen aufgeteilt. Innerhalb jeder Untergruppe spricht jeder Teilnehmer 10 Minuten über seine Erfahrungen bei dieser Übung. Mit Hilfe der anderen beiden Teilnehmer wird nach einem ersten Schritt gesucht, um die Lösung ins tägliche Leben zu übertragen.
4. Die Gruppe kommt zusammen und diskutiert das Thema und die Übung.

Anmerkung:

Bildersymbolik oder Visualisation ist eine anspruchsvolle Methode. Die Gruppenleiter müssen bedenken, daß Gefühle hochkommen können und brauchen deshalb Erfahrung im Umgang mit emotionalen Situationen, beispielsweise würde eine Beratungserfahrung hilfreich sein. Die Gruppenleiter brauchen auch Erfahrung mit solchen nicht-kognitiven Methoden wie Bildersymbolik.

Der Gruppenleiter muß auch berücksichtigen, daß sich nicht jeder in der Gruppe bei dieser Übung wohlfühlen wird. Besonders ältere Personen können Schwierigkeiten haben. Es ist daher wichtig, daß der Gruppenleiter mit den Gruppenmitgliedern vertraut ist und sich bewußt ist, welche Formen von Übungen und Trainingsmethoden für sie akzeptabel sind.

Lesen Sie die Information zur Bildersymbolik in den Hintergrundinformationen für Gruppenleiter.

Anleitung zur Visualisation

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Konzentrieren Sie sich auf den Bereich um Ihre Nase herum, atmen Sie langsam und so tief ein, wie Sie können, den ganzen Weg hinunter bis zu Ihren Zehen. Atmen Sie dann soweit aus, wie Sie können, entleeren Sie Ihren Körper von dem Atem. Atmen Sie voll ein und atmen Sie voll aus. Atmen Sie ein und erfüllen Sie Ihren Körper mit Atem, folgen Sie Ihrem Atem auf dem ganzen Weg in den Körper und auf dem ganzen Weg nach draußen. Bemerkten Sie die Kühle Ihres Atems, wenn er in Ihren Körper einfließt, folgen Sie ihm auf dem ganzen Weg nach innen, und bemerken Sie die Wärme Ihres Atems, wenn er aus Ihrem Körper austritt. Kühle herein - Wärme hinaus; Kühle herein - Wärme hinaus.

Denken Sie jetzt an eine Situation, in der Sie Probleme hatten, für sich selbst zu sorgen. Versuchen Sie, sich an die Situation so klar wie möglich zu erinnern.

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen:

- Was geschieht in dieser Situation?
- Sind irgendwelche Personen beteiligt?
- Wenn ja, wer sind sie?
- Wie reagieren Sie?
- Wenn da andere Menschen sind, wie verhalten sie sich?
- Was möchten Sie tun?
- Wie fühlen Sie sich?

Stellen Sie sich jetzt eine Lösung für Ihr Problem vor. Es spielt keine Rolle, ob diese Lösung idealistisch scheint. Sehen Sie sich selbst, wie Sie das Problem auf eine Weise behandeln, die Sie fröhlich und zufrieden macht.

- Was für eine Art von Situation ist es jetzt?
- Stellen Sie sich die Situation so detailliert wie möglich vor.
- Hat sich etwas verändert, wenn ja, was?
- Warum hat es sich verändert?
- Wie fühlen Sie sich?
- Wie verhalten Sie sich?
- Sind da andere Menschen?
- Wie verhalten sie sich?
- Ist da etwas, das Ihnen hilft oder Sie unterstützt?
- Was ist es?

Verweilen Sie einige Zeit bei diesem angenehmen Bild und genießen Sie es.

Denken Sie jetzt über den ersten Schritt nach, diese Lösung für Ihr Problem in Ihr tägliches Leben zu übertragen. Sehen Sie diesen ersten Schritt vor Ihrem geistigen Auge und seien Sie sich der Gefühle bewusst, die Sie haben, während Sie darüber nachdenken.

Bereiten Sie sich jetzt darauf vor, diese Übung zu beenden. Behalten Sie Ihren ersten Schritt im Gedächtnis und werden Sie sich langsam bewusst, wie Sie auf dem Boden liegen oder auf Ihrem Stuhl sitzen. Fühlen Sie, welche Ihrer Körperteile Kontakt mit dem Boden oder mit dem Sitz haben.

Atmen Sie erneut tief ein, strecken Sie sich und werden Sie sich langsam der Personen um Sie herum bewusst und auch des Raumes, in dem Sie sich befinden. Und, wenn Sie fertig sind, öffnen Sie Ihre Augen.

VII. Übung: Freizeit

Zeit

60 bis 90 Minuten

Materialien

- Großer Bogen Papier
- Marker
- Kopien des Merkblattes (C)

Ziele

- Eine Diskussion zu dem Thema “Freizeit für die Pflegeperson und ihren Verwandten” in Gang zu bringen.
- Wege für die gemeinsame Freizeitgestaltung von Pflegepersonen und ihren Verwandten zu erkunden.

Schwierigkeitsgrad

mittel (2)

Hinweise für Gruppenleiter

1. Der Gruppenleiter erklärt die Übung.
2. Der Gruppenleiter verteilt Kopien des Merkblattes (C) und bittet die Gruppe, die Fragen in Stichworten zu beantworten (15 Minuten).
3. Die Gruppe kommt wieder zusammen und diskutiert die Wichtigkeit des Themas Freizeit innerhalb der Selbst-Pflege.

Anmerkung

Es ist wichtig, daß der Gruppenleiter die aktive Teilnahme aller Gruppenmitglieder zu erreichen versucht. Es mag Teilnehmer geben, die behaupten, überhaupt keine Freizeit zu haben. Versuchen Sie, diese Gruppenmitglieder davon zu überzeugen, daß es Ihnen dadurch, daß sie über das Thema nachdenken und es diskutieren, gelingen wird, freie Zeiten und Möglichkeiten, diese Freizeit auszufüllen, zu entdecken.

Diese Übung kann auch im Zusammenhang mit “Beziehungen innerhalb der Familie” oder “gesteigerte Abhängigkeit der an der Alzheimer-Krankheit leidenden Person” durchgeführt werden.

MERKBLATT (C): FREIZEIT

1. Was würden Sie gerne in Ihrer Freizeit tun? (Versuchen Sie, diese Frage zu beantworten, auch wenn Sie denken, daß Sie keine Freizeit haben).
2. Was hält Sie davon ab, Ihre Freizeit so zu verbringen, wie Sie gerne möchten?
3. Gibt es etwas, was Sie in Ihrer Freizeit nicht tun möchten?
4. Was könnten Sie in Ihrer Freizeit zusammen mit Ihrem Verwandten unternehmen?
5. Was hält Sie davon ab, gemeinsam mit Ihrem Verwandten Freizeit zu haben?
6. Gibt es etwas, daß Sie in Ihrer Freizeit nicht mit Ihrem Verwandten tun möchten?
7. Was könnte Ihnen dabei helfen, Ihre Freizeit so zu verbringen, wie Sie gerne möchten? (Hilfe anderer Personen, Organisationen, Geld etc.).
8. Was müßten Sie tun, um diese Hilfe zu bekommen? Versuchen Sie, drei Schritte zu jedem Punkt, den Sie unter Frage 5 festgestellt haben, aufzuschreiben.
9. Gibt es etwas, daß Sie aufgeben müßten, um Ihre Freizeit so verbringen zu können, wie Sie gerne möchten?

VIII. Übung: Zukunftsperspektiven

Zeit

60 bis 90 Minuten

Materialien

- Ein großer Bogen Papier
- Reißzwecken
- Karteikarten
- Marker
- Kopien des Merkblattes (D)

Ziele

- Das Bewußtsein der Teilnehmer dafür zu erhöhen, daß es ein Leben neben und über die Pflege hinaus gibt.
- Den Teilnehmern dabei zu helfen, Pläne für ihre Zukunft zu machen.
- Die Wichtigkeit persönlicher Lebensziele zu zeigen.

Schwierigkeitsgrad

anspruchsvoll (3)

Hinweise für Gruppenleiter

1. Der Trainer schreibt folgenden Satz auf einen großen Bogen Papier, der an der Wand befestigt ist: **“Was werde ich tun, wenn ich meinen Verwandten nicht mehr pflegen muß?”**
2. Die Teilnehmer werden gebeten, 5 Minuten über die Frage nachzudenken und ihre Gedanken in Stichworten auf Karteikarten (maximal 6) niederzuschreiben.
3. Die Teilnehmer werden gebeten, ihre Karten auf dem Papier rund um die Frage zu befestigen.
4. Der Trainer stellt sicher, daß alle Teilnehmer in der Nähe des an der Wand befestigten Papierbogens bleiben.
5. Die Teilnehmer werden aufgefordert, die Karten anzuschauen, die Antworten zu sortieren und ähnliche Antworten nebeneinander zu befestigen (15 Minuten).
6. Die Teilnehmer bilden Untergruppen zu je 5 und werden aufgefordert, die Fragen auf dem Merkblatt (D) zu beantworten (30 Minuten).
7. Alle Teilnehmer versammeln sich als ganze Gruppe und diskutieren die Wichtigkeit von Zukunftsperspektiven (30 Minuten).

Anmerkung

Das Thema “Zukunftsperspektiven” ist sehr anspruchsvoll. Der Gruppenleiter muß ein gewisses Maß an Erfahrung in der Arbeit mit pflegenden Familienangehörigen haben, bevor diese Übung durchgeführt wird. Diese Übung sollte nicht durchgeführt werden, bevor die Gruppe über Verlust und Trauer gesprochen hat. Der Gruppenleiter muß berücksichtigen, daß Gefühle von Verlust, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Ärger etc. hervorgerufen werden können, und muß in der Lage sein, damit umzugehen.

Die Teilnehmer haben oft Schwierigkeiten festzustellen, was sie nach der Pflege tun möchten. Die Aufgabe des Trainers ist es, diese Pflegepersonen zu ermutigen, über mögliche Ziele nachzudenken, selbst wenn sie unrealistisch zu sein scheinen.

Lesen Sie die Informationen zu “Meta-Plan” in den Hintergrundinformationen.

MERKBLATT (D)

1. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie über ein Leben ohne Pflēgetätigkeit nachdenken?
2. Ist es einfach für Sie, festzustellen, was Sie nach Beendigung der Pflēgetätigkeit tun möchten?
3. Wenn es schwierig ist, warum ?
4. Was könnte Ihnen helfen, es leichter zu finden?
5. Welche der Ideen, die an der Wand befestigt sind, gefallen Ihnen am besten? Warum?
6. Sehen Sie einen Weg, diesen Wunsch, dieses Bedürfnis oder diese Idee heute zu erfüllen?
7. Können Sie sich einen ersten Schritt vorstellen, um es in Ihrem momentanen Leben zu realisieren?

IX. ÜBUNG: ZIELE IM LEBEN

Zeit

60 Minuten

Materialien

Stifte und Papier

Ziele

- Das Bewußtsein der Teilnehmer dafür zu erhöhen, daß es ein Leben neben und über die Pflege hinaus gibt.
- Den Teilnehmern zu helfen, Pläne für ihre Zukunft zu machen.
- Die Wichtigkeit persönlicher Lebensziele aufzuzeigen.

Schwierigkeitsgrad

anspruchsvoll (3)

Hinweise für Gruppenleiter

1. Der Gruppenleiter führt durch eine Visualisation (siehe nächste Seite). Die Teilnehmer denken über ihren Lebensweg und über ihre Ziele im Leben nach.
2. Die Teilnehmer bilden Untergruppen zu je 3 Personen. In jeder Gruppe hat jeder Teilnehmer 10 Minuten Zeit, mit den anderen Mitgliedern über die folgenden Fragen zu reflektieren:
 - Was sind meine Ziele, Wünsche und Sehnsüchte für meine Zukunft?
 - Wie würde es sein, zu versuchen, diese in meinem augenblicklichen Leben zu erfüllen?
 - Was könnte mir helfen, diese Wünsche, Ziele und Sehnsüchte jetzt zu befriedigen?
 - Was ist der erste Schritt, sie in meinem augenblicklichen Leben zu realisieren?
3. Die Teilnehmer treffen sich in der ganzen Gruppe, um das Thema und ihre Erfahrungen zu diskutieren.

Anmerkungen

Das Thema "Zukunftsperspektiven" ist sehr anspruchsvoll. Der Gruppenleiter muß ein gewisses Maß an Erfahrung in der Arbeit mit pflegenden Familienangehörigen haben, bevor dieses Thema angegangen wird. Diese Übung sollte nicht durchgeführt werden, bevor die Gruppe über Verlust und Trauer gesprochen hat. Der Gruppenleiter muß bedenken, daß Gefühle von Verlust, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Ärger etc. hervorgerufen werden können, und muß in der Lage sein, damit umzugehen.

Für den Gruppenleiter ist es wichtig, zu beachten, daß :

- Bildersymbolik oder Visualisation eine anspruchsvolle Methode ist. Starke Gefühle können hochkommen, die bewältigt werden müssen.
- Erfahrung mit nicht-kognitiven Methoden wie Bildersymbolik nötig ist.
- Erfahrung im Umgang mit pflegenden Familienangehörigen und ihren Problemen erforderlich ist.
- Die Informationen zu "Bildersymbolik" in den Hintergrundinformationen gelesen werden sollten.

Visualisation

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Konzentrieren Sie sich auf den Bereich rund um Ihre Nase, atmen Sie so tief ein, wie Sie können, den ganzen Weg hinunter bis zu Ihren Zehen. Atmen Sie dann langsam und so weit aus, wie Sie können, bis die ganze Luft aus Ihrem Körper heraus ist. Atmen Sie voll ein und atmen Sie voll aus. Atmen Sie ein und füllen Sie Ihren Körper mit Atem. Folgen Sie Ihrem Atem auf dem ganzen Weg hinein und auf dem ganzen Weg heraus. Bemerkten Sie die Kühle Ihres Atems, wenn er in Ihren Körper hineinfließt, folgen Sie ihm auf dem gesamten Weg hinein, und bemerken Sie die Wärme Ihres Atems, wenn er Ihren Körper verläßt. Kühle herein - Wärme hinaus; Kühle herein - Wärme hinaus. Mit jedem Ausatmen werden Sie entspannter. Sie fühlen sich wohl und nichts um Sie herum ist wichtig.

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten keine Pflegeverantwortung. Wie würde Ihr Leben aussehen? Was würden Sie tun?

Sehen Sie den Verlauf eines ganzen Tages vor Ihrem geistigen Auge. Zu welcher Zeit würden Sie aufstehen? Was würden Sie tun? Welche Menschen würden Sie treffen? Würden Sie ein spezielles Hobby haben? Wie würden Sie sich fühlen? Erinnern Sie sich daran, daß dies Ihre Phantasie ist und daß Sie sich vorstellen können, was immer Sie mögen. Die Dinge müssen nicht realistisch sein. Versuchen Sie einfach, sich Ihre Zukunft auf eine Art vorzustellen, die Ihnen Freude bereitet.

Denken Sie jetzt über Ihre Zukunft nach und definieren Sie so spezifisch wie möglich Ihre Ziele und Wünsche für Ihre Zukunft nach der Pflege. Bilden Sie in Ihren Gedanken Sätze, die wie folgt beginnen: Ich möchte....

Bereiten Sie sich jetzt darauf vor, diese Übung zu beenden. Behalten Sie Ihre Ziele und Wünsche in Erinnerung, wenn Sie sich bewußt werden, wie Sie auf Ihrem Stuhl sitzen, fühlen, welche Teile Ihres Körpers in Kontakt mit dem Stuhl sind, fühlen, wie Ihre Füße den Boden berühren.

Atmen Sie erneut tief ein, strecken Sie sich und werden Sie sich langsam der Personen um Sie herum und des Raumes, in dem Sie sich befinden, bewußt. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie Ihre Augen und schreiben Sie Ihre Vorsätze auf.