

Achtsamkeit fördern

5-4-3-2-1 Übung

KURZBESCHREIBUNG

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den Augenblick zu lenken – ohne Bewertung, Ablenkung und Gedanken an den nächsten Moment. Regelmäßiges Üben von Achtsamkeit hat positive Effekte auf die psychische und körperliche Gesundheit und die Resilienz. Die *5-4-3-2-1 Übung* nach Erickson und Dolan ist eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu fördern. Sie kann helfen, Sorgen und negative Gedanken für einen Moment zu vergessen, und durch bewusste Pausen zur Entspannung beitragen.

DURCHFÜHRUNG

– Für wen ist die Methode geeignet?

Die *5-4-3-2-1 Übung* kann empfohlen werden, wenn die Beratungsschwelle im FARBE-Profil erreicht ist:

- auf der Resilienzskala *Meine innere Haltung*
- auf der Belastungsskala *Allgemeine Belastungen meiner Lebenssituation*.

– Wie wird die Methode angewendet?

Die *5-4-3-2-1 Übung* kann von pflegenden Angehörigen regelmäßig oder bei Bedarf angewendet werden, zum Beispiel vor dem Einschlafen, in sehr stressigen Situationen oder um negative Gedanken zu unterbrechen. Sie dauert nur wenige Minuten.

Gegebenenfalls kann die Übung einmal während der Beratung durchgeführt und von dem Berater oder der Beraterin angeleitet werden. In weiteren Beratungsterminen kann die Erfahrung damit reflektiert werden.

- Die Übung sollte an einem ruhigen Ort und in einer angenehmen Position durchgeführt werden, etwa im Sitzen oder Liegen. Die Augen sind zunächst offen. Der Blick sollte auf einem Punkt ruhen.
- Nacheinander werden laut oder in Gedanken 5 Dinge beziehungsweise Wahrnehmungen genannt, die man in diesem Moment sieht, hört und spürt: 5-mal *„Ich sehe ...“*; 5-mal *„Ich höre ...“*; 5-mal *„Ich spüre ...“*. Danach werden jeweils 4, 3, 2 und zuletzt jeweils 1 Wahrnehmung genannt. Alternative Reihenfolge: 1-2-3-4-5.
- Die Körperposition kann jederzeit verändert werden. Wichtig ist das Wohlbefinden.
- Die Augen können im Laufe der Übung geschlossen werden. Dann entfällt *„Ich sehe ...“*. Oder es werden Dinge genannt, die bei geschlossenen Augen, also vor dem inneren Auge, ‚gesehen‘ werden.
- Dieselben Dinge beziehungsweise Wahrnehmungen können auch mehrfach genannt werden. Die Reihenfolge Sehen, Hören, Spüren kann bei Bedarf verändert werden, zum Beispiel wenn man durch andere Wahrnehmungen unterbrochen wird oder durcheinandergerät. Es gibt keine falschen Aussagen.
- Zum Beenden der Übung von 4 bis 1 herunterzählen: bei 4 Füße und Beine, bei 3 zusätzlich Hände und Arme bewegen, bei 2 den ganzen Körper strecken und tief durchatmen, bei 1 die Augen öffnen.
- Die Übung kann auch bei angenehmen Aktivitäten wie Spaziergehen durchgeführt werden. Dies kann dazu beitragen, das positive Erleben bewusster wahrzunehmen.

WEITERE INFORMATIONEN

Achtsamkeit kann auch in Kursen geübt werden. Die gesetzlichen und einige private Krankenversicherungen bezuschussen zertifizierte Präventionskurse.



Aktiv bleiben

Positive Aktivitätenplanung

KURZBESCHREIBUNG

Entlastung und Ausgleich zur Pflege sind wichtig für die Gesundheit und die Lebensqualität pflegender Angehöriger – und eine Voraussetzung dafür, dauerhaft gute Unterstützung leisten zu können. Als positiv und angenehm wahrgenommene Aktivitäten wie Spazierengehen, Kino- oder Konzertbesuche sowie Treffen mit Freunden können zur Erholung beitragen und so die Resilienz stärken. Die aktive Planung der Aktivitäten schaffen Verbindlichkeit und erleichtern ihre Umsetzung.

DURCHFÜHRUNG

– Für wen ist die Methode geeignet?

Die *Positive Aktivitätenplanung* kann empfohlen werden, wenn die Beratungsschwelle im FARBE-Profil erreicht ist:

- auf der Resilienzskala *Meine Energiequellen*.

– Wie wird die Methode angewendet?

Mit dieser Methode können pflegende Angehörige unterstützt werden, positive Aktivitäten für sich umzusetzen. Dazu erstellen sie zunächst eine Liste mit Aktivitäten, die ihnen Freude bereiten können, und dann einen konkreten Plan zur Durchführung. Die Liste kann auch im Rahmen der Beratung erarbeitet werden. Wenn es schwerfällt, Ideen zu entwickeln, können Beispiellisten aus der Fachliteratur genutzt werden (→ *Weitere Informationen*). In weiteren Beratungsterminen kann die Erstellung und Umsetzung reflektiert werden.

- Es sollte mindestens eine positive Aktivität pro Tag geplant und durchgeführt werden. Anzahl und Umfang können schrittweise gesteigert werden.
- Folgende Fragen können hilfreich sein:
 - Was möchte ich zu meiner Erholung tun?
 - Wann (Tag/Uhrzeit)?
 - Wo?
 - Mit wem?
 - Was muss bis wann dafür vorbereitet werden?
 - Wie schaffe ich es, mich an die Aktivität zu erinnern?
 - Welche Hindernisse oder Schwierigkeiten können auftreten? Wie werde ich damit umgehen?
- Die geplanten Aktivitäten sollten schriftlich festgehalten werden, etwa in einem Kalender.
- Die Aktivitäten sollten nicht unter Zeitdruck durchgeführt werden und keine Belastung darstellen.
- Auch ‚Nichtstun‘ kann als positive Aktivität geplant werden.

WEITERE INFORMATIONEN

Hautzinger, M. (2016). *Depression im Alter: Psychotherapeutische Behandlung für das Einzel- und Gruppensetting* (2., vollst. überarb. und erw. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Kaluza, G. (2023). *Stressbewältigung: Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (5., vollst. überarb. Aufl.). Berlin: Springer.



Positive Ereignisse wahrnehmen

Positiv-Tagebuch

KURZBESCHREIBUNG

Im Alltag pflegender Angehöriger können positive Ereignisse leicht übersehen oder vergessen werden, während Negatives im Gedächtnis bleibt. Ein *Positiv-Tagebuch*, auch Dankbarkeits- oder Ressourcen-Tagebuch genannt, kann helfen, die Aufmerksamkeit für positive Ereignisse im Alltag zu schärfen und das Selbstwertgefühl zu stärken.

DURCHFÜHRUNG

— Für wen ist die Methode geeignet? —

Das *Positiv-Tagebuch* kann empfohlen werden, wenn die Beratungsschwelle im FARBE-Profil erreicht ist:

- auf der Resilienzskala *Meine innere Haltung*
- auf der Belastungsskala *Allgemeine Belastungen meiner Lebenssituation*.

— Wie wird die Methode angewendet? —

Das Positiv-Tagebuch kann zum Beispiel in einem Notizbuch oder auf dem Smartphone geführt werden. Die Einträge können kurz oder ausführlich sein, mit Fotos oder Zeichnungen. Es gibt keine Regeln. Eine feste Routine hilft bei der Umsetzung. Bestenfalls sollte das Tagebuch jeden Tag zu einer festen Uhrzeit geführt werden, etwa vor dem Schlafengehen. In weiteren Beratungsterminen kann die Erstellung und Anwendung reflektiert werden.

- Jeden Tag werden mindestens 3 Dinge notiert, für die man dankbar ist oder über die man sich gefreut hat. Zum Beispiel: an einer Blume gerochen, mit einem Freund telefoniert, herzlich gelacht. Dazu kann das Datum notiert werden.
- Folgende Fragen können hilfreich sein:
 - Was war heute schön?
 - Worüber habe ich mich gefreut?
 - Worauf bin ich heute stolz?
 - Wofür bin ich dankbar?
- Das Tagebuch kann auch gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person geführt und dabei über die positiven Erlebnisse gesprochen werden. Dies kann zu einer Stärkung der Beziehung beitragen.

WEITERE INFORMATIONEN

Kopiervorlagen finden sich zum Beispiel hier:

Häusler, A., Krause-Köhler, K., Niemann-Mirmehdi, M., Nordheim, J., & Rapp, M. A. (2014). Psychosoziale Therapie bei beginnender Demenz: Das DYADEM-Unterstützungsprogramm für Menschen mit Demenz und ihre Partner. Frankfurt am Main: Mabuse.

Wilz, G., Risch, A. K., & Töpfer, N. F. (2017). Das Ressourcentagebuch: Eine ressourcenaktivierende Schreibintervention für Therapie und Beratung. Wiesbaden: Springer.



Unterstützung erhalten

Soziale Netzwerkkarte

KURZBESCHREIBUNG

Soziale Kontakte und soziale Unterstützung pflegender Angehöriger, etwa in Form von praktischer Hilfe im Pflegealltag, Gesellschaft, Rat oder Trost, gelten als wichtige Resilienzfaktoren. Sie haben Einfluss auf die Belastung und das Belastungsempfinden und können zur Vorbeugung und Minderung von Stress beitragen. Die *Soziale Netzwerkkarte* ist ein Instrument zur grafischen Darstellung sozialer Kontakte sowie informeller und professioneller Unterstützungsmöglichkeiten. Sie erleichtert deren Ermittlung, Analyse, Veränderung und Ausbau.

DURCHFÜHRUNG

— Für wen ist die Methode geeignet?

Die *Soziale Netzwerkkarte* kann empfohlen werden, wenn die Beratungsschwelle im FARBE-Profil erreicht ist:

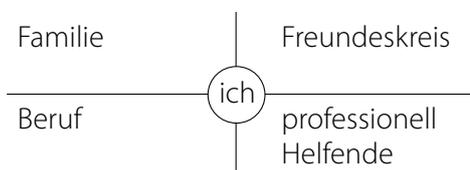
- auf der Resilienzskala *Meine Energiequellen*
- auf der Belastungsskala *Schwierigkeiten im Umgang mit der pflegebedürftigen Person*.

— Wie wird die Methode angewendet?

Die Netzwerkkarte kann von pflegenden Angehörigen allein zu Hause oder während der Beratung mit Unterstützung der Beraterin oder des Beraters erarbeitet werden. Eventuell kann auch die pflegebedürftige Person einbezogen werden. In weiteren Beratungsterminen kann die Netzwerkkarte gemeinsam reflektiert werden.

- Alle im sozialen Netzwerk verfügbaren Personen werden notiert.
- Hilfreich ist es, Kontakte nach Personengruppen (z.B. Familie, Nachbarschaft, professionell Helfende) oder Themen (z.B. informationelle/praktische Hilfe, Gesellschaft, emotionaler Beistand) zu sortieren (→ Abbildung).
- Anschließend wird überlegt, wer wie unterstützen könnte, etwa bei Einkäufen, im Haushalt, durch Gespräche.
- Die Netzwerkkarte kann auch als Kontaktliste genutzt werden.

Beispiele für Netzwerkkarten:



WEITERE INFORMATIONEN

Kopiervorlagen finden sich zum Beispiel hier:

Kaluza, G. (2023). *Stressbewältigung: Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (5., vollst. überarb. Aufl.). Berlin: Springer.

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen: zuhause-pflegen-berater.unfallkasse-nrw.de/organisation-der-hauslichen-pflege/schaffen-sie-ihr-netzwerk

Mit herausforderndem Verhalten umgehen

ABC-Methode

KURZBESCHREIBUNG

Eine Demenz kann sich unter anderem auf das Verhalten und die Kommunikationsfähigkeit auswirken. Wichtig für pflegende Angehörige ist Wissen, etwa über Symptome und den geeigneten Umgang damit, sowie Geduld, Akzeptanz und Wertschätzung. Die *ABC-Methode* nach Powell kann helfen, dem Verhalten zugrunde liegende Bedürfnisse zu verstehen, Sicherheit zu vermitteln und Konflikte zu vermeiden.

DURCHFÜHRUNG

— Für wen ist die Methode geeignet?

Die *ABC-Methode* kann Angehörigen von Menschen mit Demenz empfohlen werden, wenn die Beratungsschwelle im FARBE-Profil erreicht ist:

- auf der Belastungsskala *Schwierigkeiten im Umgang mit der pflegebedürftigen Person*.

— Wie wird die Methode angewendet?

Die Methode kann in herausfordernden Pflegesituationen genutzt werden. Sie kann in der Beratung geübt und bei weiteren Terminen reflektiert werden. Dabei gilt es, pflegenden Angehörigen 3 Prinzipien zu vermitteln:

- A *Vermeide Konfrontation (= Avoid Confrontation)*: Statt den Menschen mit Demenz mit seinen Aussagen oder Handlungen zu konfrontieren und zu korrigieren, ist es besser, neutral und unverbindlich zu reagieren. Es gilt, Verhaltensweisen nicht persönlich zu nehmen und keine Schuld zuzuweisen.
- B *Handle zweckmäßig (= Be practical)*: Pragmatisch zu handeln, kann helfen, Konflikten vorzubeugen. Im besten Fall kann aus ähnlichen Situationen gelernt werden, um sie vorausschauend zu vermeiden.
- C *Formuliere die Gefühle des Menschen mit Demenz und spende Trost (= Clarify the feelings and comfort)*: Wenn die pflegebedürftige Person zum Beispiel ängstlich, aufgeregt oder ärgerlich ist, kann es helfen, diese Gefühle anzusprechen. Das kann Halt und Trost geben und zur Entspannung beitragen.

BEISPIEL

Herr M. fragt immer wieder, wann sein Arzttermin stattfindet. Beispiele für mögliche Reaktionen:

- A Nicht darauf hinweisen, dass er die Frage schon mehrmals gestellt hat.
- B Kurz und konkret antworten, Notiz mit dem Termin sichtbar platzieren, Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken, erst kurz vorher über den Termin informieren
- C ‚Du machst dir Sorgen, dass du den Arzttermin vergisst.‘ oder ‚Ich weiß, der Termin ist dir wichtig.‘

WEITERE INFORMATIONEN

Eine empathische, einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz kann durch die Kommunikationsform *Validation* unterstützt werden. Literaturhinweise bietet etwa die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg: www.alzheimer-bw.de/infoservice/hoer-buecher-filme/lesen/kommunikation-integrative-validation

