

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Workshop für pflegende Angehörige

für Ehe- und
Lebenspartner:
.....
Individuelle Lösun-
gen finden

Um was geht es uns?

"Wenn es meinem Mann / meiner Frau gut geht, dann geht's mir auch gut."

Das sagen viele Ehe- oder Lebenspartner, die einen Menschen mit Demenz versorgen.

Doch pflegende Angehörige von Demenzpatienten fühlen sich auch oft besonders gestresst. Die Einschnitte in ihr Leben sind zum Teil enorm, vor allem wenn sich die demenziell erkrankte Person in ihrem Verhalten unangenehm oder schwer erträglich verändert. So werden Manche unruhig, aggressiv oder depressiv oder sie entwickeln einen unkontrollierbaren Bewegungsdrang. Mit dem hoffnungslosen Verlauf der Krankheit und der ständigen Unsicherheit, was noch alles kommt, steigt auch für die pflegenden Angehörigen das Risiko für körperliche oder seelische Erkrankungen.

Wir möchten pflegenden Angehörigen helfen, mit solchen Veränderungen besser zurechtzukommen.

Dazu untersuchen wir gemeinsam die ganz persönlichen Ursachen, die in ihrem Fall zu Belastungen führen, und entwickeln Maßnahmen, die zu ihrem Wohlbefinden beitragen, die Pflegesituation entspannen und damit die Lebensqualität sowohl des Menschen mit Demenz als auch des pflegenden Angehörigen steigern können.

Was machen wir?

Als Erstes nehmen wir die Teilnehmer mit auf einen Spaziergang durch die Natur.

Das gemütliche Laufen an der frischen Luft tut gut und hilft, den Kopf freizubekommen von trüben Gedanken. Wir betrachten eindrucksvolle Bäume und Baumgruppen, denn an ihnen lassen sich die unterschiedlichsten Probleme aus dem anstrengenden Pflegealltag entspannt durchspielen und besprechen. Die Bäume helfen dabei, dass man sich in seiner **ganz persönlichen Pflegesituation** wiedererkennt und ein besseres Verständnis für die Ursachen der Probleme bekommt. Dabei spielt auch eine Rolle zu erkennen, welche Probleme man akzeptieren muss und für welche Probleme es Lösungen gibt, die z.B. eine angespannte Pflegebeziehung zwischen Demenzpatient und Pflegeperson erleichtern können.



Im Anschluss folgt die Vertiefung der Thematik im Workshop mit kurzen Präsentationen, Gruppenarbeiten und gemeinsamen Reflexionen.

Ablauf des Workshop-Tages:

1. Naturspaziergang

Menschen sind sehr verschieden, sie unterscheiden sich nicht nur äußerlich, sondern vor allem auch in ihrem Wesen und Verhalten. Am Beispiel ausgewählter Bäume und Baumgruppen besprechen wir bestimmte Persönlichkeiten, Biografien und Beziehungsformen. Wir spielen beispielhafte Szenarien durch und sehen, dass "**herausforderndes Verhalten**" für Angehörige **sehr unterschiedlich** sein kann. Gleichzeitig entspannt uns das Erleben der Natur. (Dauer: ca. 1 Stunde)

2. Workshop:

Modul 1: "Zeit für mich"

- Sich nicht nur über den kranken Angehörigen definieren, sondern die eigenen **Bedürfnisse** (wieder) wahrnehmen lernen.
- Meine persönlichen Vorlieben und Abneigungen kennen bzw. wo fühle ich mich gut und wo schlecht?
- Erkennen, wie meine Gefühle zustande kommen und mein Handeln steuern.
- **Handlungsempfehlungen** und **individuelle Handlungsmöglichkeiten besprechen**

----- Pause -----

Modul 2: "Mein Angehöriger, den ich pflege"

- Was für ein Mensch war mein Angehöriger früher und ist er jetzt anders?
- Lernen, wie Persönlichkeit, Ressourcen und Lebensereignisse das Verhalten beeinflussen.
- Besser verstehen, wann und warum mein Angehöriger schwierig ist und wie man vorbeugen bzw. gut reagieren kann.
- **Handlungsempfehlungen** und **individuelle Handlungsmöglichkeiten besprechen**

----- Pause -----

Modul 3: "Meine Beziehung zu meinem Angehörigen"

- Die Qualität der Beziehung: Wie war sie früher, wie ist sie jetzt? Gibt es Baustellen und Knackpunkte?
- Veränderungen und neue Rollenverteilungen
- **Handlungsempfehlungen** und **individuelle Handlungsmöglichkeiten besprechen**

Dauer der einzelnen Module: jeweils 2 Stunden. Eigene Problemstellungen der Teilnehmer werden gerne besprochen. Modul 3 ist fakultativ bzw. kann auch einzeln durchgeführt werden.

Welchen Nutzen haben die pflegenden Angehörigen?

- **Sie können das Verhalten des Patienten besser verstehen und erhalten Handlungsvorschläge.**
- Auch die eigenen Gefühle werden klarer (wodurch entsteht mein ganz persönlicher Stress?).
- Schwierige Situationen können besser gemeistert werden.
- Frühwarnsystem entwickeln: besser wahrnehmen, was sich anbahnt, und entschärfen.
- Die eigenen Stärken, Schwächen und Bedürfnisse kennen und gut damit umgehen können.
- Die Beziehung stärken: Neue Gemeinsamkeiten, Rituale, Aktivitäten mit dem Angehörigen finden.

Zielgruppe:

Pflegende Angehörige von Demenzpatienten sowie interessierte Betreuungspersonen.

Gruppengröße: 6 - 8 Personen

Kosten:

Nach Absprache