



Pflegende Angehörige zwischen Fürsorge und Selbstsorge

Pflegende Angehörige zwischen Fürsorge und Selbstsorge



„Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht“



(Jansen 1995, In: Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin: Pflegende Angehörige, DEGAM-Leitlinie Nr. 6, Düsseldorf 2005. Kurzfassung im Internet unter: www.omikronverlag.de/leitlinien)







In diesem Kursschwerpunkt rückt die Familie/ das Bezugssystem rund um die pflegebedürftige Person ins Blickfeld. Dabei wird die Rolle des Pflegebedürftigen im Familiensystem bearbeitet, vor allem aber die des oder der pflegenden Angehörigen. Wie das oben aufgeführte Zitat zeigt: Pflegebedürftigkeit betrifft nicht nur den Pflegebedürftigen sondern das gesamte Umfeld.



Konkret geht es im Rahmen der Pflegebegleiter-Vorbereitungskurse um den Umgang mit Bedürfnissen und Gefühlen. Im Mittelpunkt stehen die Gefühle des Pflegebedürftigen, der pflegenden Angehörigen und auch der Freiwilligen in der Begleitungssituation. Themen sind hierbei: Kommunikation in der Familie, Familiendynamik sowie der Umgang mit – oft sehr belastenden – Schuldgefühlen. Die Thematisierung dieser Gefühlsebene ist wichtig, insbesondere deshalb, weil unter den Freiwilligen selbst ca. 50% bereits eigene Pflegeerfahrung mitbringen (vgl. dazu ausführlich die Ergebnisse der Wissenschaftlichen Begleitung im Endbericht, Kapitel 5).

Pflegende Angehörige haben eine Balancierung zwischen Fürsorge und Selbstsorge zu leisten. Dabei sind die Situationen pflegender Angehöriger immer individuell verschieden. Somit kann es im Kurs nicht allein um die Auseinandersetzung mit Zahlen, Daten und Fakten zum Thema Pflegebedürftigkeit gehen (Wie viele Menschen sind derzeit pflegebedürftig/ wer pflegt/ wie lange wird gepflegt/ wo fängt die Einstufung an...) sondern um das Einüben eines jeweils speziellen, wertschätzenden Blicks auf den einzelnen pflegenden Angehörigen in seiner jeweiligen Lebenssituation.

Insbesondere für die Gespräche mit pflegenden Angehörigen sind die Bereiche Gesundheitsförderung und Stressbewältigung zentrale Inhalte im Vorbereitungskurs. Hier werden Möglichkeiten der Selbstpflege und Selbstsorge konkretisiert (siehe auch S. 24/25 in diesem Band). Pflege im häuslichen Bereich wird als komplexes „Spannungsfeld“ begriffen, in dem es keine „einfachen“ Lösungen gibt. In der Begleitung kann es nur darum gehen, gemeinsam nach Verständnismöglichkeiten zu suchen, aus denen der pflegende Angehörige dann Schlüsse für seine nächsten Schritte ziehen kann.

●	<h2>Umgang mit eigenen Bedürfnissen und Gefühlen in der Pflegesituation</h2>	
☆	<h3>Erinnerungen einer pflegenden Angehörigen</h3> <p>Im Kurs sind durchschnittlich die Hälfte aller Teilnehmer selbst mit Pflegesituationen konfrontiert (gewesen). Um nicht zu sehr auf die persönlichen – oftmals schwierigen und belastenden – Gefühle einzugehen bietet sich die Arbeit mit vorformulierten Fallbeispielen an, die exemplarisch für die Bedürfnisse und Gefühle vieler sprechen und dann bestätigt, ergänzt oder hinterfragt werden können.</p> <p>Hier ein Beispiel einer pflegenden Angehörigen, die erzählt was sie alles nicht wusste, als sie sich entschloss, ihren Schwiegervater zu pflegen:</p>	
◎	<p>Ich wusste nicht, dass ich um Hilfe bitten und Hilfe annehmen musste.</p> <p>Ich wusste nicht, dass ich ganz allmählich mit Hilfe der Schwester in den Pflegedienst eingeführt worden bin.</p> <p>Ich wusste nicht, dass ich meinen Schwiegervater anfassen kann, was mir anfangs sehr schwer fiel.</p> <p>Ich wusste nicht, dass ich froh bin meinen Schwiegervater zu pflegen.</p> <p>Ich wusste nicht, dass ich meine Ekelgefühle überwinden kann.</p> <p>Ich wusste nicht, dass es mich belastet, wenn er einen Wunsch äußert und ich ihm alles von den Augen ablesen muss.</p> <p>Ich wusste nicht, dass ich mir vergebens wünsche, er würde ein wenig Dankbarkeit zeigen.</p> <p>Ich wusste nicht, dass ich hinter jedem Nicht-Mithelfen, z. B. beim Betten, ein Nicht-Wollen vermute und nicht ein Nicht-Können.</p> <p>Ich wusste nicht, dass ich meinen Schwiegervater zwar pflegen, aber nicht liebevoll pflegen kann.</p> <p>Ich wusste nicht, dass mein Mann und meine Kinder mir so viel abnehmen, wenn ich sie darum bitte.</p> <p>Ich wusste nicht, dass unsere engsten Verwandten zwar wissen, wie es bei uns aussieht aber uns nie ihre Hilfe anbieten.</p> <p>Ich wusste nicht, dass meine Gefühle zwischen Trauer und Freude, Mitleid und Hass, Dankbarkeit und Zorn hin und her pendeln würden.</p> <p style="text-align: right;">Quelle: M. Dolzer</p>	
!	<p>Themen zur Weiterarbeit und Diskussion in Kleingruppen oder im Plenum: Widersprüchliche Gefühle, die beim Pflegenden und beim Pflegebedürftigen auftreten können/ Herausforderung Pflege – Was heißt das konkret?/ Gründe eine Pflege zu übernehmen/ Belastungen die aus der Pflegesituation für die Pflegenden entstehen können/ Möglichkeiten mit Belastungen umzugehen,...</p>	
<p>Lernen auf den Ebenen:</p> 		

●	<h2>Familiendynamik</h2> <div data-bbox="647 331 1203 501" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Vorgestellt von: Wichmann, Greitmann</p> <p>Durchgeführt in: Paderborn</p> </div>	
☆	<h3>Das Netz</h3> <p>Zwei Teilnehmer werden gebeten, ein Netz (z.B. eine alte Hängematte) zwischen sich senkrecht zu spannen, so dass die Gruppe die Fläche des Netzes sehen kann. Das Netz symbolisiert eine Familienanordnung. Mit der Gruppe wird erarbeitet, was die Knoten und die verbindenden Fäden in Bezug auf die Familie/ den Verbund sind/ sein könnten:</p> <p>Die Knoten sind die einzelnen Menschen, die durch Beziehungen miteinander in Verbindung stehen, symbolisiert durch die Fäden. Da dieses System eingebettet in eine Gesellschaft ist, ist es einer gewissen Dynamik ausgesetzt (dies kann verdeutlicht werden, wenn die zwei Teilnehmer unterschiedlich stark am Netz ziehen). Es wird deutlich: Beziehungen können sich verändern. Knoten stehen mal ganz eng, mal weiter voneinander entfernt. Die Fäden stehen mal stark unter Spannung, mal hängen sie schlaff durch.</p> <p>Die zwei Teilnehmer halten das Netz (wieder) auf Spannung und eine dritte Person schneidet einen Knoten aus dem Netz. Damit wird der Ausfall einer Person innerhalb des Systems symbolisiert (ein Mensch fällt durch Krankheit / Pflegebedürftigkeit weg).</p> <p>Was passiert mit dem Netz, wenn ein Knoten ausfällt? Die Spannung innerhalb des Netzes verändert sich. Rund um das entstandene Loch verstärkt sich der Druck auf die Fäden und die Knoten (auf die Menschen, die dem Kranken/ Pflegebedürftigen am nächsten stehen). Die Veränderungen im Netz werden in der Gruppe besprochen und evtl. auf Flipchart gesammelt.</p> <p>Was passiert mit dem Netz, wenn es grob ausgebessert wird? Das Loch wird mit einem roten Faden notdürftig geflickt. Der Pflegebegleiter greift ein. Was passiert jetzt im Netz? Wozu kann der Flickfaden dienen? Wichtig: Der Flickfaden ist keine endgültige Lösung, sondern die Hilfe zur Selbsthilfe.</p>	
©	<p>Material: Netz (alte Hängematte, Kunststoffnetze aus dem Baumarkt o. Ä.), roter Faden (falls nicht vorhanden auch andere Farben möglich), Schere</p> <p>Dauer: ca. 30-60 Minuten</p>	
!	<p>Die Ergebnisse werden auf Flipchart gesammelt und können zur Klärung des Selbstverständnisses des Pflegebegleiters und zur Situationsklärung der pflegenden Angehörigen verwendet werden.</p>	
<p>Lernen auf den Ebenen:</p> <div style="display: flex; gap: 10px;">      </div>		

●	Situationen pflegender Angehöriger	
☆	Interviews mit pflegenden Angehörigen Als „Hausaufgabe“ führen die Kursteilnehmer kleine Interviews mit pflegenden Angehörigen aus ihrem Umfeld. In der Gruppe wird zuvor gemeinsam ein Leitfaden entwickelt der z.B. folgende Fragen enthält: <ul style="list-style-type: none"> - Wie lange pflegen sie schon? - Wie hat sich die Pflegesituation entwickelt? - Was wünschen sie sich? - Was würden sie von uns Pflegebegleitern erwarten? Welche Wünsche haben sie an uns? - Was macht die Pflegesituation schwierig? - Was macht die Pflegesituation leicht? - ... 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Vorgestellt von: Pflegebegleiter-Initiative Gerlingen Durchgeführt in: Gerlingen </div>
◎	<p>Meine Einsamkeit ist eigentlich nicht die Einsamkeit sondern die vielen kleinen Einsamkeiten. Bei den wirklich weltbewegenden Dingen finde ich schon jemanden der zuhört Die unerzählten Kleinigkeiten des Alltags machen mich traurig. (Andrea Schwarz)</p>	
!	Diese Interviews sind ein wichtiger Schritt in die Begleitungspraxis – da hiermit die Schwelle zu den pflegenden Angehörigen überwunden wird. Solche Interviews können echte „Türöffner“ sein. Wichtig: die Pflegenden werden in ihrer Kompetenz als „Experten in eigener Sache“ angefragt! Anonymität ist hier absolut notwendig!	
Lernen auf den Ebenen: 		

Gesundheitsförderung/ Stressbewältigung

Vorgestellt von:
Lödige-Wennemaring

Durchgeführt in:
Bad Lippspringe



Übung: Stühle in Bewegung

Die Stühle stehen in einem Kreis. Hinter jedem Stuhl steht ein Teilnehmer.

Aufgabe: Die Stühle sollen auf den beiden hinteren Beinen „kippeln“ und in diesem Zustand bleiben! Jeder probiert dies zunächst für sich und seinen Stuhl aus. Dann werden die Teilnehmer aufgefordert, außen um die Stühle im Kreis herum zu gehen und die Stühle dabei weiter kippeln zu lassen. Im weiteren Verlauf werden einzelne Teilnehmer gebeten, die Runde zu verlassen und sich an den Rand zu stellen, so dass jeder verbliebene TN mehrere Stühle gleichzeitig unter Kontrolle halten muss. Alle TN haben die Aufgabe, ihre Gefühle im Verlauf des Spiels wahrzunehmen.

Im Plenum gibt es im Anschluss einen Austausch zu den Fragen:

- Was war für mich interessant?
- Wie habe ich mich gefühlt, als ich immer mehr Stühle unter Kontrolle halten sollte?
- Wie hat sich die Gruppe verhalten?
- Wie war die Kommunikation/ Zusammenarbeit?
- Wie haben sich die Außenstehenden gefühlt?
- Welche Konsequenzen können wir als Pflegebegleiter daraus ableiten?





Material: je Teilnehmer 1 Stuhl mit Lehne
Dauer: ca. 40 Minuten (incl. Austausch im Plenum)



Kann auch mit dem Thema „Work-Life-Balance“ verbunden und weitergeführt werden.





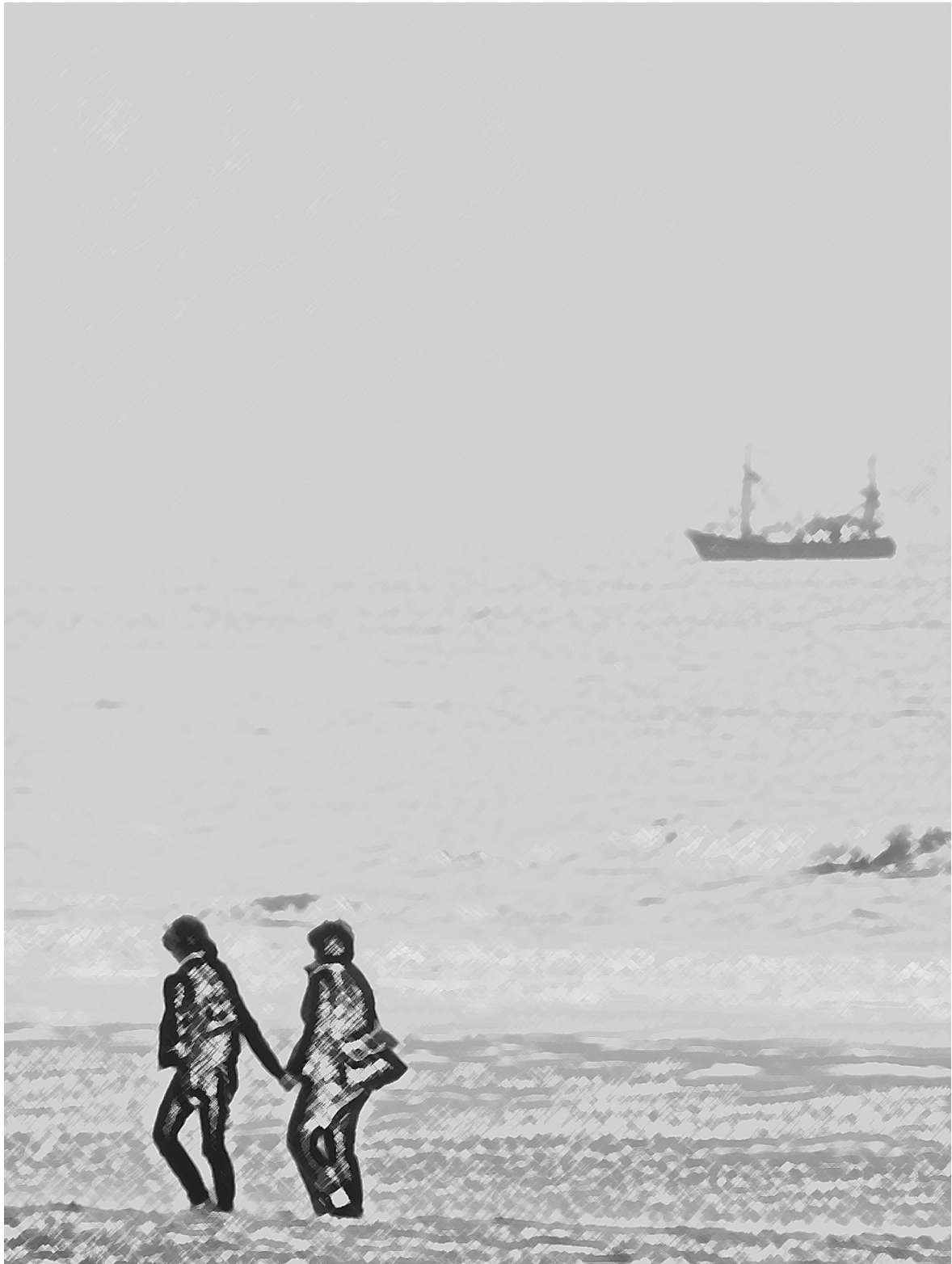
Lernen auf den Ebenen:



●	Situation pflegender Angehöriger	
☆	<p>Rund um die Uhr im Einsatz – pflegende Angehörige (Auseinandersetzung mit der Darstellung in den Medien)</p> <p>In vielen Medien wird die Situation pflegender Angehöriger thematisiert.</p> <p>In Pflegebegleiter-Vorbereitungskursen können lokale sowie bundesweite Medien genutzt werden. Hier ein Beispiel aus dem Rundfunk:</p> <p>In der Sendung LebensArt des West Deutschen Rundfunks (WDR) vom 15. November 2006 um 15.05 Uhr konnten sich Hörerinnen und Hörer an der Sendung zum Thema „Rund um die Uhr im Einsatz“ beteiligen. Das Manuskript zu Sendung sowie viele weitere Tipps und Anregungen zum Thema sind im Internet verfügbar. Themen der Sendung waren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zunehmende Zahl pflegebedürftiger Menschen, die zu Hause gepflegt werden - Körperliche und psychische Kraftanforderungen der Pflegenden - Schlechte Vorbereitung der Angehörigen auf die Pflegeaufgaben - Unkenntnis der Entlastungsmöglichkeiten,... <p>Im Vorbereitungskurs können die Teilnehmer auf solche Sendungen aufmerksam gemacht werden bzw. sich gegenseitig darüber informieren. Auch können Sendungen aufgezeichnet und im Kurs gemeinsam gehört und analysiert werden.</p>	
◎	<p>Weiterführende Fragestellungen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was berichten Pflegende und Experten um Thema „Stress“ in Pflegesituationen? - Welche Rolle spielt die Gesundheit der pflegenden Person? - Welche Aussagen aus der Praxis machen nachdenklich, verwundern oder regen zur Auseinandersetzung an? - Welches Bild von Pflege wird vermittelt? 	
!	<p>Sind die künftigen Pflegebegleiter erst mal sensibilisiert für das Thema „Pflege eines Angehörigen“ können ganze Sammlungen zum Thema erstellt werden. Dabei sollten immer die Schärfung des Blicks und die (kritische) Auseinandersetzung mit der öffentlichen Darstellung von Pflegesituationen im Focus stehen.</p> <p>Orientierung für die Pflegebegleiter: Pflege bringt nicht nur Belastung, sondern auch Erfüllung. Pflege ist eine Entwicklungsherausforderung, der wir uns stellen sollten.</p>	
<p>Lernen auf den Ebenen:</p> 		

●	Selbstpflege/ Selbstsorge konkret	
☆	<p>Work-Life-Balance für pflegende Angehörige</p> <p>Zum Begriff „Work-Life-Balance“: Work-Life-Balance zielt ursprünglich auf eine grundlegende Modernisierung des Verhältnisses von Erwerbstätigkeit und privaten Lebenszusammenhängen. Das Konzept ist aber auch für die Herausforderung der Vereinbarkeit von Pflege, Beruf und Familie erweiterbar. Dabei geht es immer um eine gelungene Balance, um den unterschiedlichen Bedürfnissen in den einzelnen Lebensbereichen gerecht zu werden und diese miteinander zu vereinbaren.</p> <p>Eine gelungene Realisierung des „Work-Life-Balance“-Konzeptes erfordert gesellschaftliche und politische Weichenstellungen und ein reformiertes Netz sozialer Sicherungen. Auch wenn dieses Konzept nicht unumstritten ist, kann im Vorbereitungskurs mit der Vorstellung von „Balancierungsprozessen“ gearbeitet werden, die bei der Lebensgestaltung mit Pflege zu leisten sind. Pflegende Angehörige sind darin interessiert, ihre persönlichen Balancierungsprozesse so zu meistern, dass ihnen wieder Gestaltungsmöglichkeiten und Freiräume zur Verfügung stehen, Pflegebegleiter können bei der Klärung helfen, welche unterschiedlichen Anforderungen bestehen und wie hier Vereinbarkeit hergestellt werden könnte.</p> <p>Auseinandersetzung mit dem Konzept der Balancierung im Vorbereitungskurs: Ein oder mehrere Teilnehmende/Experten setzen sich mit dem Konzept vertieft auseinander und erläutern es bildhaft – z.B. mit einer dreiteiligen Wippe (alternativ: Mobile) auf die nach und nach immer mehr Gewichte geladen werden. Jeder „Arm“ einer Wippe steht für einen Lebensbereich: Familie, Beruf, Pflege. Die Wippe gerät schnell ins Ungleichgewicht und muss neu bepackt werden – so lange, bis die Lebensbereiche so austariert sind, dass sie miteinander in Balance stehen. Die Beschäftigung mit dem Work-Life-Balance-Modell ermöglicht einen ganzheitlichen Blick auf die Komplexität der Herausforderungen unter denen Angehörige stehen.</p>	
◎	<p>Sich mit „Balance“ auseinanderzusetzen bedeutet auch, jedem Tag ein Gewicht zu geben:</p> <p style="text-align: center;"><i>Es blitzt ein Tropfen Morgentau im Strahl des Sonnenlichts; ein Tag kann eine Perle sein und ein Jahrhundert nichts. (Gottfried Keller)</i></p> <p>Auch wenn Pflegesituationen durchschnittlich ca. 8 Jahre dauern, so sind es doch die ganz konkreten Herausforderungen jedes einzelnen Tages, die Angehörige meistern möchten.</p>	
!	<p>Weitere Informationen zum Modell: Prognos (2005): Work-Life-Balance als Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität. Erstellt im Auftrag einer gemeinsamen Initiative des BMFSFJ und des BMWA. Im Internet unter: www.prognos.com/html/p_worklife_4.html.</p>	
<p>Lernen auf den Ebenen:</p> 		

●	<h2>Unterstützung erfahren</h2>	
☆	<h3>Life-Map: Unterstützung in meinem Leben</h3> <p>Die Teilnehmer überlegen sich in Kleingruppen, wie sie selbst Unterstützung bei eigenen Bedürfnissen und damit verbundenen Gefühlen im Leben kennen gelernt haben. In vier verschiedenen Zeiten soll je eine konkrete Erinnerung gesucht werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In den letzten 4-6 Wochen - In der Zeit um den Berufsbeginn/ Familiengründung - Jugend - Kindheit <p>(Fragestellung: Wie habe ich Unterstützung erlebt? Was war für mich hinderlich? Was war hilfreich?) Soweit möglich soll für jeden Bereich eine Erinnerung gefunden und mit einem Symbol auf einem DIN A4 Blatt festgehalten werden. Die Symbole werden anschließend auf ein Flipchart aufgemalt. Die Kleingruppe hat jetzt Zeit, sich zu den Symbolen auszutauschen.</p> <p>Im Plenum findet ein Austausch zu den Fragen statt: Was war für mich interessant? Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten haben wir entdeckt? Welche Konsequenzen als Pflegebegleiter können wir daraus ableiten?</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Vorgestellt von: Lödige-Wennemaring</p> <p>Durchgeführt in: Bad Lippspringe</p> </div>
◎	<p>Material: je Kleingruppe 1 Flipchartbogen; je TN 1 DIN A4 Bogen, Filzstifte und Ölkreiden. Dauer: ca. 40 Minuten</p>	
!	<p><i>Bedenke, dass nichts existiert, das von Dauer ist. Das einzig Dauerhafte ist die Veränderung. (Buddha)</i></p>	
<p>Lernen auf den Ebenen:</p> 		



Begleitung konkret

Begleitung konkret



**Eine gute Idee von dir
mich zu fragen ob ich Zeit habe bevor du sie dir einfach nimmst.**

(Andrea Schwarz)



Der Kursinhalt „Begleitung konkret“ zieht sich durch den gesamten Kurs. So wird immer wieder gefragt: „Begleitung - wie geht das?“ Nach inhaltlich ausgerichteten Vorträgen werden immer wieder Rückschlüsse auf das Engagementprofil Pflegebegleiter gezogen. Gefragt wird auch nach „Erfahrungen am eigenen Leibe“. Nach bestimmten Übungen wird etwa mit den Teilnehmern gemeinsam überlegt, wie sich die im Kurs gemachten Erfahrungen und gewonnenen Einsichten auf künftige Pflegebegleitungen auswirken könnten und wie Pflegebegleitung dann konkret aussehen kann.








Pflegebegleitung basiert immer auf einer gegenseitigen Beziehung zwischen dem pflegenden Angehörigen und dem freiwilligen Pflegebegleiter. Beide haben das Recht, eine Begleitungsvereinbarung zu treffen. Eine Begleitung kann auch auf Wunsch eines Partners unterbrochen oder auch beendet werden. Begleitung hat immer etwas Vorläufiges.

Die gegenseitige Passung ist zentraler Aspekt einer gelingenden und stärkenden Begleitungssituation. Hierfür gibt es keine Anleitung: jede Begleitungsbeziehung ist anders. Die im Kurskompass enthaltenen „Begleitungsschritte“ geben wichtige Hinweise dahingehend, welche Schritte in der Praxis der Freiwilligen gegangen werden können. Diese „Begleitungsschritte“ können entweder im Rahmen des Vorbereitungskurses oder aber auch im Anschluss in den fortlaufenden Treffen mit den Freiwilligen gemeinsam bearbeitet werden.

Themenschwerpunkte im Bereich „Begleitung konkret“ sind: das Knüpfen von Kontakten, das „Einüben“ von Erstgesprächen, der Umgang mit Krisen/ Konflikten und Gefühlen, das Erkennen von Handlungsspielräumen, das Respektieren von Grenzen. - Weiter geht es um „Handwerkszeug“ wie die Beschäftigung mit Möglichkeiten der begleitenden Gesprächsführung, die Gestaltung von Rückzugsräumen und die Ermöglichung erfreulicher Kontakte bis hin zum Trainieren von Möglichkeiten für Beendigungen von Begleitungen in Form von Abschlussgesprächen. Auch die wertschätzende Kommunikation kann – beispielsweise in Form von Rollenspielen – eingeübt werden.

Insbesondere bei den Themen „Gespräche führen“ und „aktives Zuhören“ wird oftmals viel für das eigene Leben mitgenommen, so wie eine Teilnehmerin formuliert: *„Ich kann jetzt manches anders regeln und klar sein“.*

●	Kontakte knüpfen: Erstgespräche	
☆	<p>Rollenspiele: erste Kontakte</p> <p>Bisherige Kontakte zu pflegenden Angehörigen kamen meist über vertrauenswürdige vermittelnde Dritte zustande oder in bereits bestehenden halböffentlichen Räumen. Ein direkter, persönlicher Kontakt verspricht den größten Erfolg. Wenn Pflegebegleiter bekannt geworden sind, kommen auch telefonische Anfragen von außen. Für Großstadt und ländlichen Raum gelten unterschiedliche Erfahrungswerte. Der erste Kontakt zu einer Familie ist für den Pflegebegleiter manchmal eine beträchtliche Hürde: es kann einiger Erfahrung, Kenntnis und Kreativität bedürfen, um diese zu überwinden.</p> <p>In Rollenspielen können erste Kontakte „erprobt“ werden: Dabei spielt jeweils ein Partner den pflegenden Angehörigen und einer den Pflegebegleiter, ggf. kann auch eine dritte Person den Pflegebedürftigen spielen.</p> <p>Unterschiedliche Szenen können entwickelt werden, wie z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gespräch am Telfon • Gespräch „über den Gartenzaun“ • Gespräch im Haus der pflegenden Angehörigen • Gespräch im Café • ... 	
◎	<p>Je konkreter die Situationen sind, desto lebendiger werden die Rollenspiele. Auch Utensilien wie Hüte, Tücher, Handtaschen etc. helfen dabei, in eine neue Rolle zu schlüpfen und sich einzufühlen. Wichtig: Es geht nicht um eine Bewertung der Teilnehmenden, sondern um eine gemeinsame Erprobung und Annäherung an mögliche Verhaltensweisen bei „Pflegebegleitung“ innerhalb eines geschützten Kurs-Rahmens. Hier kann vor allem darüber gesprochen werden, welche Folgen die gezeigten Verhaltensweisen beim Gegenüber haben könnten. So lassen sich dann auch von der Gruppe einige Grundregeln für die Begleitung formulieren.</p>	
!	<p>Im Anhang 7 befindet sich ein Leitfaden für Erstgespräche, dieser kann in die Rollenspiele einfließen oder aber im Anschluss zusammen bearbeitet werden.</p>	
<p>Lernen auf den Ebenen:</p> 		

●	Gesprächsführung	
☆	<p>Aktives Zuhören Oder: „Was passiert nach dem `Guten Tag´ sagen?“</p> <p>Das aktive Zuhören ist für Pflegebegleiter wichtiges „Handwerkszeug“. In den Gesprächen mit pflegenden Angehörigen geht es um eine bewusst gestaltete Beziehung. Dabei gilt z. B.:</p> <p>„Nicht was ich sage ist wahr, sondern wahr ist, was der Andere versteht“ (Unbekannt - zur Kommunikation) und das Ziel: „Auf dem von den pflegenden Angehörigen gewählten Weg begleiten, nicht durch Dominanz in den Weg stellen“ (Reimund Stötzel).</p> <p>Das „aktive Zuhören“ kann in kleinen Übungen zu zweit eingeübt werden. Wichtig ist die Reflexion der Zuhörer – aber auch der Sprecherrolle. Hier können sich die Teilnehmer gegenseitig Feedback geben. Die Fragen lauten hierzu: Wie habe ich mich gefühlt? Welche nonverbalen Botschaften hat der andere ausgesendet?</p>	
◎	<p>Anhand welcher Themen das aktive Zuhören erprobt wird, ist eigentlich gleich. Zum Beispiel kann vom letzten Urlaub berichtet werden, von einem Konflikt, von einer Idee, die man gerade verfolgt.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="383 1243 758 1512" style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <p>Mein Ziel ist: im Denken und Handeln beweglich bleiben.</p> </div> <div data-bbox="837 1220 1268 1512" style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <p>Jeder hat das Recht über die Dinge anders zu denken</p> </div> </div> <p>Nach den Gesprächen zu zweit kann die Gruppe wieder zusammen kommen und von dem Erlebten berichten. Am Ende bekommt jeder Teilnehmer die Aufgabe, einen zentralen „Erkenntnisatz“ aus dem aktiven Zuhören für sich festzuhalten, ähnlich den Beispielen oben.</p>	
!	<p>Rückmeldung: <i>„Gerade hier konnte ich auch ganz viel für mich selbst und die Kommunikation in meiner Familie mitnehmen! Ich kann jetzt vieles klarer sagen, es gibt kein „eigentlich“ mehr!“</i> (Aussage einer Pflegebegleiterin)</p>	
<p>Lernen auf den Ebenen:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">       </div>		



Handlungsspielräume und Grenzen



Was sich pflegende Angehörige wünschen – Was Pflegebegleitung will

Hier geht es um das Erkennen von Bedürfnissen und Begleitungskompetenzen. Die untenstehende Grafik wurde im Vorfeld an das Pflegebegleiter-Modellprojekt aus zahlreichen wissenschaftlichen Ergebnissen heraus entwickelt.

Im Kurs kann diese Grafik – etwa mit Beispielen aus der Praxis – weitergeführt und angefüllt werden. So entsteht ein immer tieferer Einblick in die Handlungsmöglichkeiten der Pflegebegleiter. Dabei lautet die Frage immer:

„Wie kann Begleitung in diesem Bereich (siehe unten) konkret aussehen?“










Vorlage siehe Anhang 8



Wichtig ist die Betonung, dass nicht alle Freiwilligen alles können müssen: Die Gruppe als Ganzes ist stark und jeder kann seine eigenen Schwerpunkte einbringen, nicht einer muss alles abdecken! Begleitungen können auch zu zweit durchgeführt werden – wenn der pflegende Angehörige einverstanden ist.

Lernen auf den Ebenen:



●	<h2 style="text-align: center;">Gesprächsführung mit Fragetechniken</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>Vorgestellt von: Steimel, Stötzel</p> <p>Durchgeführt in: Bochum</p> </div>	
☆	<p>„Wer fragt – führt ein Gespräch!“ Gelenkte Diskussion im Plenum</p> <p>Ziel ist das gekonnte und sinnvolle Nutzen und Einsetzen von Fragetechniken. Um in eigenen Gedanken gezielt und überzeugend argumentieren zu können werden Informationen über Sachstände benötigt. Meinungen und Einstellungen der Gesprächspartner sind dabei sehr wichtig. Auch Vorwissen über den Gesprächspartner ist zu berücksichtigen, da diese Gespräche immer mit prägen. Ausreichende Informationen können jedoch nur über direkte Fragen gesammelt werden.</p> <p>Über die Art der Fragestellung können gesprächstaktische Zielsetzungen verfolgt werden. Mit Pflegebegleitern können folgende Fragearten bearbeitet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschlossene Fragen - Offene Fragen - Alternativfragen - Suggestivfragen 	
©	<p>Zur vertieften Auseinandersetzung mit dem zentralen Thema der Gesprächsführung siehe folgende Arbeitsblätter im Anhang 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frageformulierungen – Arbeitsblatt • Über Fragetechniken – Handout • Einflussfaktoren auf ein persönliches Gespräch • Der Kommunikationsprozess 	
!	<p>Das Thema Gesprächsführung ist für Pflegebegleiter von zentraler Bedeutung, da es das „Handwerkszeug“ ihrer praktischen Arbeit ist. Die Erfahrung zeigt, dass dieses Thema in Kursverlauf immer wieder angesprochen werden muss, da sich die Teilnehmer hier Handlungssicherheit wünschen. Gefragt, welche Themen noch weiter vertieft werden könnten, antworten die meisten Kursteilnehmer: „Begleitung konkret“ – es lohnt also auf dieses Thema viel Aufmerksamkeit zu legen!</p>	
<p>Lernen auf den Ebenen:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">       </div>		