

Begleitung im Spannungsfeld der Gefühle

Martina Kern
Felix Grützner

1

Elektrische Spannung

... ist eine physikalische Größe, die das spezifische Arbeitsvermögen der Ladung angibt.

In einem elektrischen Feld herrscht zwischen 2 Punkten unterschiedlichen Potentials eine elektrische Spannung.

2

Wolken reiben aneinander – Spannung entsteht – diese entlädt sich durch ein Gewitter in Form eines Blitzes.

3

Psychische Anspannung

... ist ein Oberbegriff für verschiedene Zustände, die mit einem Niveau der Aktivität des Nervensystems in Zusammenhang stehen.

Stress
Nervenzitter
Lampenfieber

4

Mechanische Spannung

... sind die im Inneren eines Körpers bei Einwirkung äußerer Kräfte auftretenden Reaktionskräfte.

5

Körperliche Spannung

... ist ein Spannungszustand der Körpergewebe, insbesondere der Muskeln (Tonus), der auch bei völliger Ruhe durch Nervenimpulse aufrechterhalten wird und gegen Verformung Widerstand leistet. Bewegung entsteht durch An- und Entspannung der Muskeln.

6

Spannung entsteht

wenn eine **Beziehung** zwischen 2 Polen besteht, wenn **Unterschiede** da sind.

Spannung entlädt sich,

wenn **Kontakt** entsteht.

7

Eine Spannungsdefinition

Einwirkende Energie x Intensität x
Dauer (Zeit) = Ausmaß des
Spannungsfeldes

8

Spannung

- ... erfordert **Energie** und Kraft
- ... bedeutet Abwechslung
- ... bedeutet Gegenteil von Langweile
- ... ermöglicht Veränderung
(Positionswechsel)

Förderliche Spannung muss gleichwertig sein (**Gleichgewicht**).

9

Ziel: Gleichgewicht herstellen
(Ausgewogenheit der Spannungsfelder)

10

Bemerkungen zum Gleichgewicht

Gleichgewicht ist ein theoretisches Konstrukt!

Das reale Leben besteht nicht aus Gleichgewicht, sondern vielmehr aus dem ständigen hin- und herdriften (balancieren).

Aus den daraus entstehenden Unterschieden entstehen Erfahrungen, die wir als Gleichgewicht oder Stabilität bewerten.

11

Palliative Care

Handeln
zwischen

Lust & Last

12

Spannungsfelder werden zum Problem, wenn sie zu Belastungsfaktoren werden.

Anspruch der Palliativmedizin

Besondere Beziehung zum Patienten

Häufung von Todesfällen

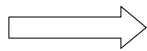
nach M. Müller

13

LEBENSQUALITÄT

Nicht das Sterben,
sondern die Qualität des verbleibenden Lebens
stehen im Mittelpunkt

14



Radikale Patientenorientierung

A. Heller

15

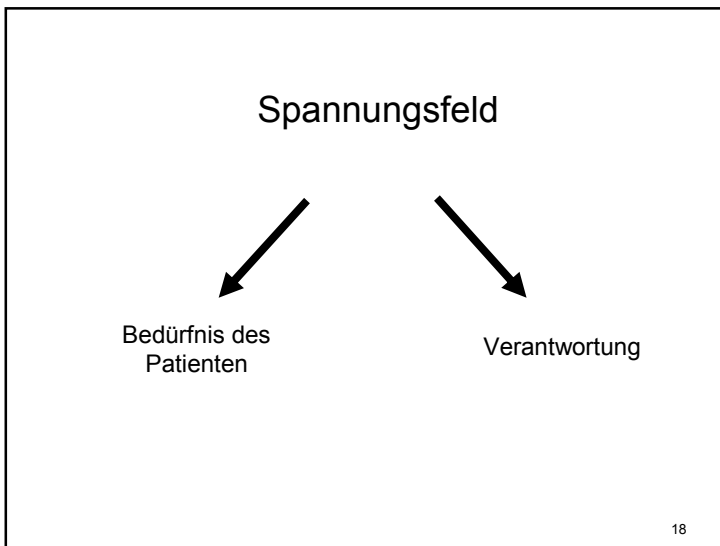
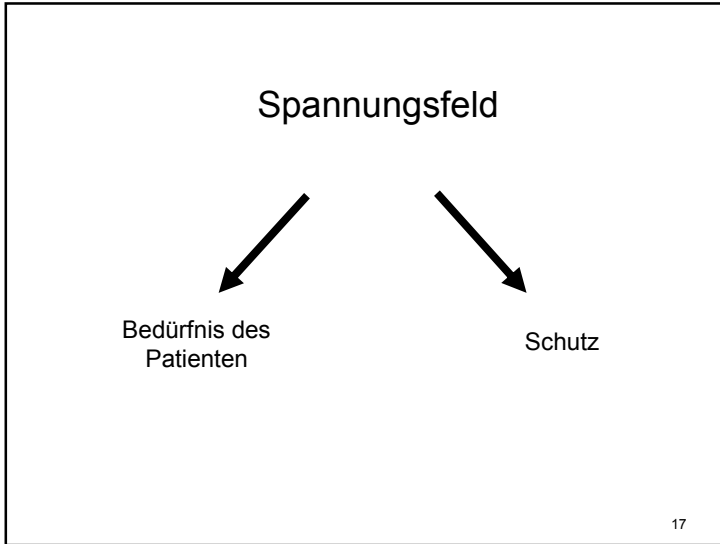
Anspruch



Wirklichkeit

Jörg Frank

16



Definition Lebensqualität

„Lebensqualität wird durch das Maß bestimmt, in welchem das Leben über die Krankheit hinauswachsen kann ... und das Leben zu seinem Recht kommt“.

M. Grypdonk

19

Spannungsfeld Hoffnung

Bedürfnis von
Hoffnung

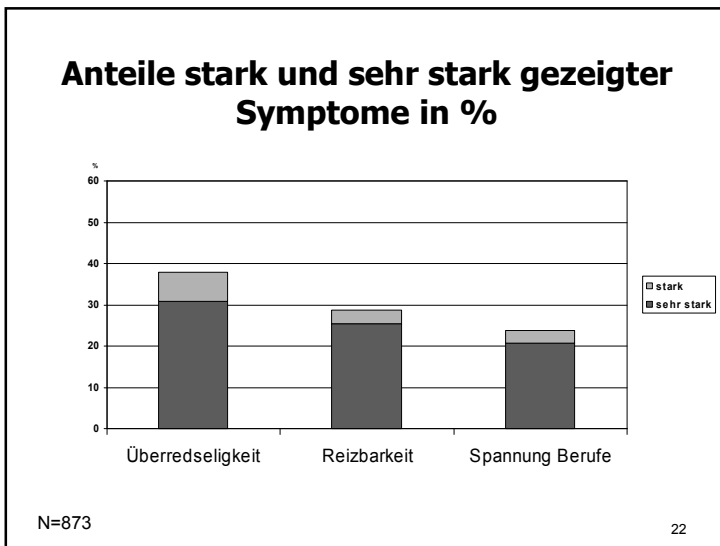
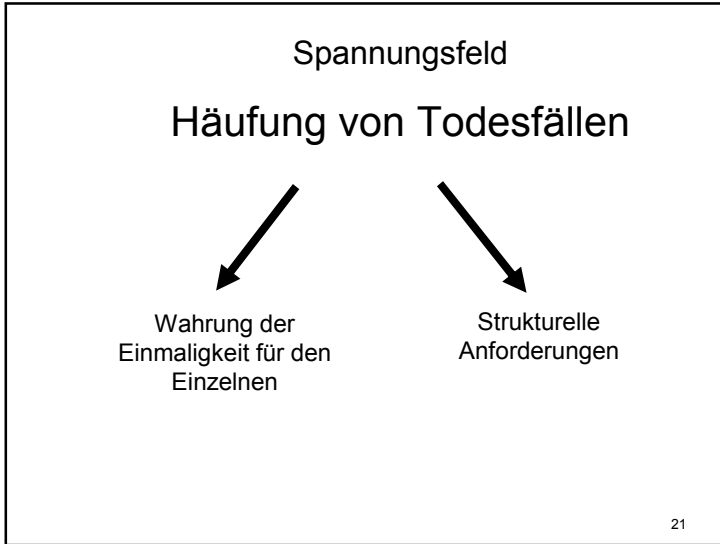
Erreichen realistischer
Ziele

Ergebnisse einer
Angehörigenbefragung
APD Bonn

ausreichend Zeit hilfreich,
zu häufiges thematisieren der Situation
nicht hilfreich

*„Wir haben es gewusst, man musste uns
das nicht immer wieder sagen“*

*„Durch die Gespräche hatte ich ständig
Angst es passiert jetzt jeden Moment was
Schlimmes und er stirbt. Ich konnte das
hier und jetzt gar nicht genießen.“*

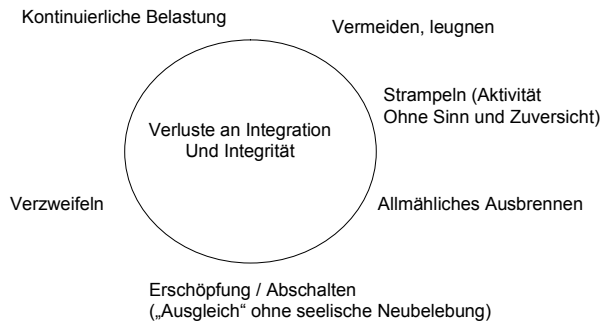


Aspekte der Überredseligkeit

1. Über die Seligkeit reden zu dürfen
Sprachhandlungen sind auch Handlungen
2. Des Redens über sein
zu viel Reden über Patienten, Kollegen
3. Sprachlosigkeit
Resignation, verstummen

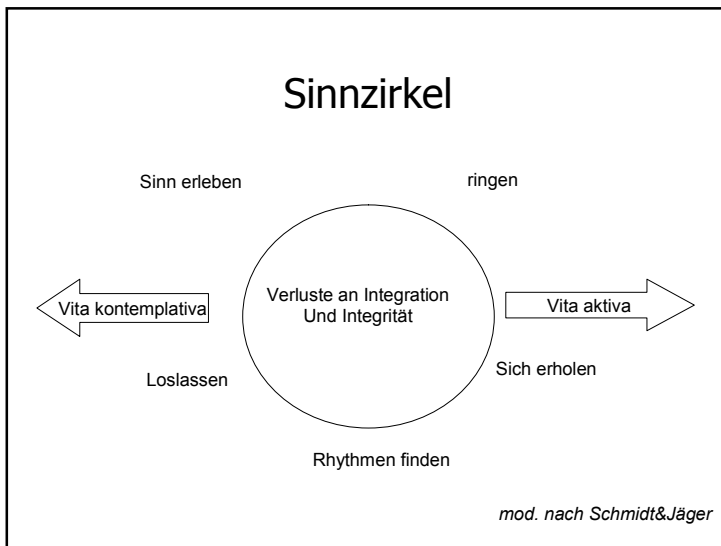
23

Belastungszirkel

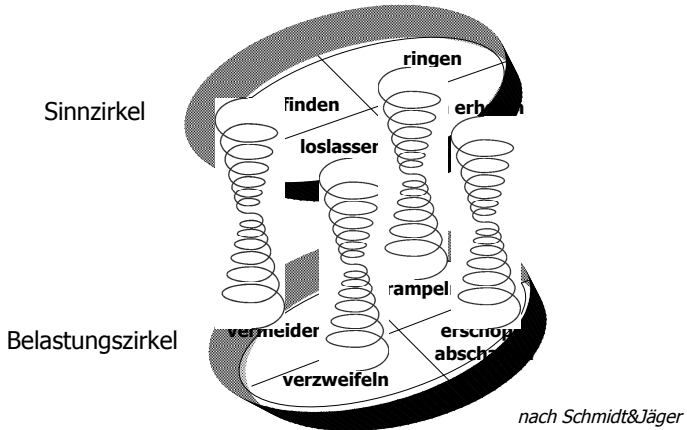


mod. nach Schmidt&Jäger

In der Verzweiflung
steckt der Zweifel
– und wer zweifelt, der denkt.



Belastungs- und Sinnzirkel



Sinnzirkel

Ringen wir noch,
oder strampeln wir schon?

Was können wir tun?

Um Menschen dabei zu unterstützen,
dass sie sich als „stabil“ erfahren,
benötigen sie hilfreiche
innere und äußere Bedingungen.

Chancenreiche Haltungen

← Vita kontemplativa

Arbeit rational durchdringen
Antizipieren von Abschieden
Konzentration auf Rolle
Kooperationen nutzen
Präsente Aufmerksamkeit
Hoffnung
Blick für Unverhofftes
Innere Verträge
Gleichmut einüben
Scheitern akzeptieren

Vita aktiva →

sich Anheimstellen

aktiv sein und dennoch darauf
angewiesen sein,
dass es sich fügt

Chancenreiche Haltungen

Qualifiziert mit Spannungen umgehen
Distanz gewinnen
Zum Wesentlichen und zum menschlichen
Maß zurückfinden
Sich von dort aus auf spannungsreiche
Fragestellungen neu besinnen

31

Chancenreiche Haltungen

ein guter Stand,
(Bodenhaftung, Sinnbesinnung)
elastische Haltung,
Wankpunkt statt Standpunkt (M. Müller)
präsenzte Aufmerksamkeit

32

Positive Spannungsformel

Positive Erfahrungen x Intensität x Häufigkeit
= individuelle Gesundheitsentwicklung

33