„Zuversicht am Lebensende“

Überblick:

- Zuversicht
- Krankheitsmodell
- Gegenspieler der Zuversicht
  - Angst
- Hilflose Helfer
- Wie kann Zuversicht gelingen

Zuversicht

Versuch einer Begriffserklärung

mittelhochdeutsch *zuoversiht*: „ehrfurchtsvolles Aufschauen“

- **ZU** = Richtung, Bewegung auf ein Ziel
- **VER** = eine Vorsilbe, die das betreffende Wort als negativ oder schwierig markiert,
- **SICHT** = Möglichkeit zu sehen, Betrachtungsweise

- … zielorientierte Bewegung bzw. Veränderung der negativen Betrachtungsweise

Was erschwert evtl. Zuversicht?

Anlass (Krankheit, Prüfung)

Person (Persönlichkeit, intra- und interindividuelle Aspekte)

Zeitpunkt / Zeitraum

Ort / Kontextvariablen

Wünsche / Ziele

Scham und Schuld

Fehlende Information

...

Vorhandensein von Unterstützung (Behandler, Ehrenamt)

Psychologisch gesehen ist die Zuversicht eine der am stärksten wirkenden Kräfte, die uns zur Verfügung stehen

Stephanie Salecker

Egal, ob du glaubst du schaffst es oder ob du glaubst, du schaffst es nicht, du wirst in jedem Fall Recht behalten

Henry Ford

Zuversicht braucht ...

ZU = Zukunft (Zukunftsbilder die motivieren, beflügeln)

Ver = Vertrauen (in mich, in meine Kraft, Herausforderungen zu bewältigen), aus der Erfahrung (welche guten Erfahrungen, Kraftquellen, Siegermomente)

Sicht = Sichtbaren Fortschritt (kleine Schritte)

Stephanie Salecker

Was braucht Zuversicht?

Sicherheit

Kontrolle

Informationen / Wissen

Echten Trost und Beistand

Verzeihen

Bereitschaft offen zu sein

(Wünsche äußern, Unterstützung annehmen ...)

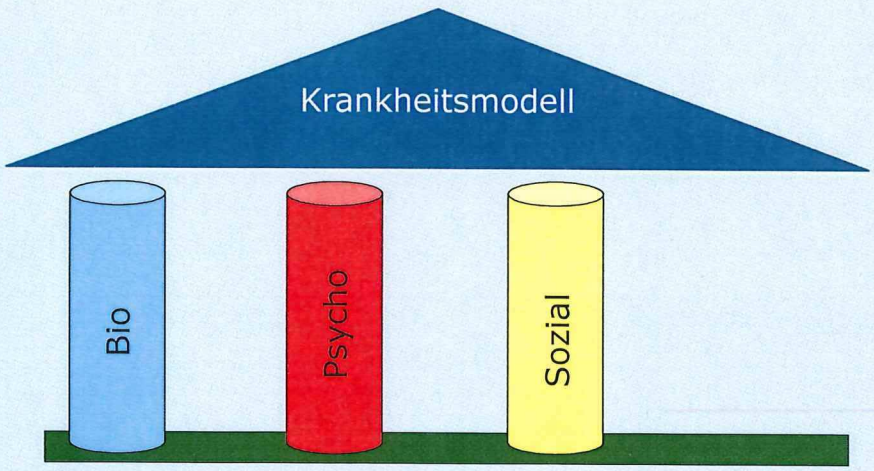
Zuversicht

Ein Abstecher ...

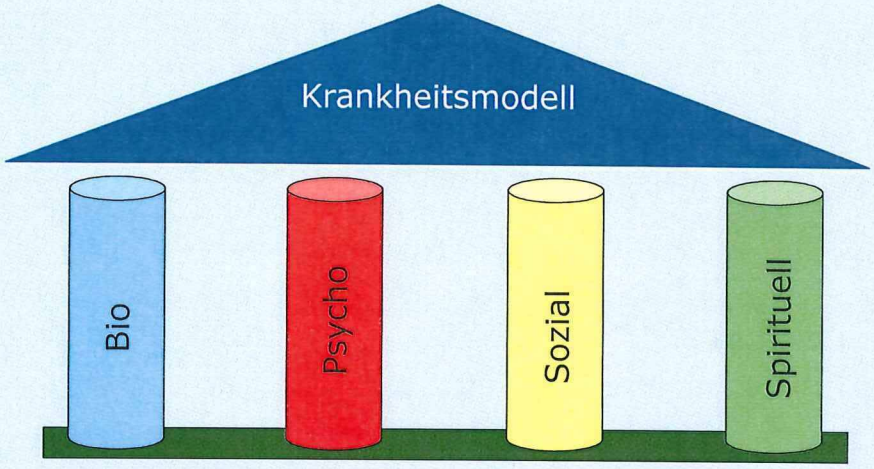
Das bio-psycho-soziale Modell

George L. Engel (1977)

Entstehung von Krankheiten



Entstehung von Krankheiten



Das bio-psycho-soziale-spirituelle Behandlungsmodell

Krankheitsverarbeitung

- **Abwehr**
- **Bewältigung**

Psychische Reaktionen

Im Rahmen der Krankheitsverarbeitung begegnen uns oft:

- **Angststörungen**
- Auch subsyndromale Ängste und
- **Depression**

Angst und Angstbewältigung

Angst: das Schlimmste erwarten hat das Überleben gesichert

- eines der Grundgefühle; an sich nicht pathologisch
- Zweck der Angst ist es, uns zu aktivieren, uns in einen Alarmzustand zu versetzen
- Angst vor realer Bedrohung ist lebensnotwendig
- Veranlagung Angst zu empfinden, ist von Mensch zu Mensch verschieden und abhängig von der Grunderregung

Ängste

Diagnose
Schmerzen, Luftnot
Kontrolle über den Körper verlieren
Auf Pflege angewiesen sein
An „Schläuchen“ liegen
Sterben
Angehörige hinterlassen
Schulden

Angst als Reaktion, Zustand und als Disposition (Eigenschaft)

Angstreaktion:
momentane, situationsgebundene Reaktion.

Angstzustand
in einer objektiv ungefährlichen Situation treten anscheinend grundlos Symptome der Angst auf

Angstdisposition, Ängstlichkeit
Persönlichkeitsmerkmal, also die Veranlagung zu Angst

Wie äußert sich Angst ?

drei Ebenen:

Körper | Denken / Fühlen | Verhalten

Stressreaktion

läuft physiologisch in drei Phasen ab:

Nach Hans Selye

1. Phase – Alarmierung
2. Phase – Hochspannung
3. Phase – Erschlaffung

Zuversicht – meine, deine…

- Zuversicht in anderen zu wecken ist die hohe Kunst

  Stephanie Salecker

- Begleitperson sollte zuversichtlich sein

  (Zuversicht kann ansteckend sein)

- Zuversicht des anderen sollte nicht aus der Zuversicht des Begleitenden erwachsen, sondern aus eigenen Erfahrungen

  Neurobiologe Prof. Gerald Hüther

Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung: Impulse für Begleiter

Zentrale Lebensthemen

- Ängste, aber auch Mut
- Sinn-Suche
- Schuld
- Hoffnung, Erreichtes
- Wünsche für die letzte Zeit

Wie kann ich als Begleiter reagieren?

> Ich sehe deine …

Sterbephasen

1. **„Nein, ich nicht!“ - Ablehnung**
2. **„Warum ich?“ - Auflehnung**
3. **„Ja, aber …“ - Verhandeln**
4. **„Ja ich.“ - Trauer**
5. **„Ja!“ – Annahme**

M. Specht-Tomann; D. Tropper, 2010

Abwehr als Angstreaktion

Diagnose / palliative Situation wird verdrängt

großes Misstrauen gegenüber Helfern

Hilfsangebote werden abgelehnt

Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung wird nicht erstellt

„Letzte Dinge“ werden nicht geregelt

...

Wünsche und Bedürfnisse am Lebensende

„Das Regeln letzter Dinge sollte einen höheren Stellenwert in der Versorgung lebenslimitierend erkrankter Patienten erhalten.“

Welsch, Katja; Gottschling, Sven, Dtsch Arztebl Int 2021; 118: 303-12;

22

Abwehr begegnen

- Abwehr als Schutzreaktion begreifen
- bei unaufschiebbarem Regelbedarf:
- behutsame Kommunikation
- Abwehr (möglichst) nicht durchbrechen – zumindest am Anfang
- Einbeziehung des familiären/sozialen Umfelds
- als Helfer aushalten, dass Hilfen abgelehnt werden und manches nicht „geregelt“ werden kann

Gut gemeinte „Rat-Schläge“, Wünsche und mehr

Du musst einfach nur positiv denken!

Du musst nur daran glauben …!

Du musst kämpfen!

Denk doch einfach nicht daran!

➢ **SCHULD**: Weil du krank bist, hast du einfach nicht genug gekämpft !

24

Doch wie kann Zuversicht in Anbetracht des nahen(den) Todes gelingen?

25

Gedanken …

- … lösen Gefühle aus …
- Reframing (Ereignis oder Verhalten in einen neuen Rahmen setzen, in unserer Wahrnehmung oder unserem Erleben), dadurch ändert sich oft die Bedeutung oder unsere Einstellung darüber
- Wir geben den Dingen um uns herum eine Bedeutung
- Vergleich nach oben - Vergleich nach unten
- Durch Perspektive beeinflusst

Du darfst nicht gehen !!!

Meine Wünsche – deine Wünsche

Was hilft noch?

Informationen können be(un)ruhigen (Recht auf Info, Wahrheit)

Kontrolle erleben

Entscheidungsoptionen

Da sein …

Evtl. Atemübungen, …

28

Quellen der Zuversicht

1. Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper richten (z.B. Gehen).

„Lassen Sie sich immer mal wieder gehen!"

- Wählerisch sein mit dem, was wir konsumieren (Nachrichten, Bilder, das richtige Maß, den richtigen Zeitpunkt)
- Ausschau nach guten Modellen (Vorbilder)
- In Gesprächsthemen dem POSITIVEN Raum geben
- Guter Tagesausklang (unterschiedliche Sinne bedienen)

Melanie Wolfers, „Zuversicht – Die Kraft die an das Morgen glaubt."

29

Quellen der Zuversicht

2. Die Erinnerungen an überwundene Krisen

„Hoffen ist Erinnern in die Zukunft hinein."

- Schafft Vertrauen …
- Wiederkäuen festigt; Sätze, die wir immer wieder denken, beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln (positiv oder negativ)

3. Tragfähige Beziehungen geben Halt und wecken Zuversicht.
4. Überzeugung, dass etwas Sinn macht
5. Glaube und Spiritualität

Melanie Wolfers

30

Resilienz

Von lateinisch *resiliere*: zurückspringen, abprallen

Bedeutung für den psychosozialen Bereich:

Fähigkeit, Lebenskrisen, -risiken und traumatische Erlebnisse ohne anhaltende Beeinträchtigungen durchzustehen und zu bewältigen.

→ Zähigkeit, Widerstandsfähigkeit

Resilienz

... als Persönlichkeitseigenschaft

- „wird mitgebracht"

... als Prozess

- Produkt komplexer Interaktionen zwischen Person und Umwelt
- ➢ Anpassungs- und Lernprozess, Erfahrung: „Ich kann Krisen bewältigen!"

- **Resilienz kann erworben werden!**

Umweltfaktoren, die Resilienz fördern

- Unterstützende Beziehungen zu nahe stehenden Bezugspersonen = **wichtigster Faktor !**

7 Säulen der Resilienz

1. Optimismus – Das Glas ist halb voll!
2. Akzeptanz – Den inneren Perfektionisten loslassen
3. Lösungsorientierung – Werden Sie zum Möglichkeiten-Denker
4. Opferrolle verlassen und Eigenverantwortung übernehmen
5. Enge Bindungen – Ein starkes persönliches Netzwerk stärkt die Resilienz
6. Positive Zukunftsplanung
7. Selbstreflexion – Der Blick in den Spiegel

Marcel Schuy

Der hilflose Helfer

- seelische Problematik der helfenden Berufe
- Helfersyndrom: Schwäche und Hilflosigkeit bei anderen wird akzeptiert und als behandlungswürdig erkannt
- eigene Hilfsbedürftigkeit wird verharmlost und verdrängt wird

Wolfgang Schmidbauer

35

Was kann ich tun?

- Unser Tun ist gefordert, jedoch auch Geschehen-lassen!
- Körperhaltung
- Nicht klagen (raus aus der Opferhaltung)
- Freundlich sein

36

Formen der Unterstützung

Informativ

Instrumentell

Emotional

Evaluativ

37

Informieren (wenn gewünscht), je nach Thema evtl. Aufgabe des Arztes

Ausblick geben

Anbieten

Angehörige einbeziehen (wenn von allen Seiten zugelassen)

Gemeinsam Planen

Rituale

Eigene Grenzen erkennen

Was tut mit auf unterschiedlichen Belastungslevels gut

Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung: Impulse für Begleiter

„Nicht die Windel, nicht der Speichel, der aus dem Mund rinnt, machen das Sterben unwürdig – allein gelassen in seiner Angst, das ist unwürdiges Sterben – unwürdig auch der Lebenden."

Hermann, Inger (2006), Kommunikation mit Sterbenden

„Wir können nichts mehr für Sie tun!" ???

Vermutlich besser:

„Wir können noch ganz viel für Sie tun!"

Herzliche Grüße,

Britta Buchhold