

Genesungsprozesse ganzheitlich begleiten – beispielhaft bearbeitet an den Themen Entscheidungsfindung und psych. Schmerz

Grieser Manuela, Dozentin, Leiterin Weiterbildung Pflege, Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit, Schweiz, manuela.grieser@bfh.ch

Lo Faso Maja, Dipl. Feldenkraislehrerin®, Dipl. Emotion Coach, Dipl. Mental Coach, Mandatsdozentin Berner Fachhochschule, Autorin Psychiatrieverlag Köln, Geschäftsführerin lofaso gmbh, Schweiz

Nicole Amrein, Autorin, Expertin aus Erfahrung, externe Lehrbeauftragte, Berner Fachhochschule, Schweiz

Einleitung

Psychische Krisenerfahrung, Verletzung und Verletzlichkeit betreffen nebst Klient_innen auch Familiensysteme, Fachpersonen und Teams. Dabei wirken sich Krisen auf den gesamten Menschen, dessen Körper-, Emotional- und Mentalbereich sowie sein Sozialverhalten aus. Auch werden empathische soziale Beziehungen als massgebliche Faktoren für Genesungsprozesse erkannt und sind entscheidend für den Behandlungserfolg. Folglich finden sich auf allen Ebenen der Lebensregulation und der Beziehungsgestaltung zahlreiche Ressourcen, um von psychischen Verletzungen zu genesen oder ihnen präventiv entgegenzuwirken. Dafür vermitteln wir integrative, systemische Ansätze für die pflegetherapeutische Begleitung in Zusammenarbeit mit einer Expertin aus Erfahrung.

Assessment – Methoden und Auftragsklärung

Mittels Assessment wird der Handlungsrahmen abgesteckt, das Thema sowie dessen Intensität beschrieben. Dabei werden möglichst die kognitive, emotionale und körperliche Ebene einbezogen. Die Fachperson erkennt durch therapeutische Resonanz, wo das „Heimatgebiet“ einer Klient_in liegt. Ist sie beispielsweise kognitiv angeregt, eignet sich ein sprachliches Assessment. Hat sie Angst, ist unruhig oder „assessmentmüde“, sind sinnesbasierte Assessments hilfreich. Durch Kreativtechniken, wie die Arbeit mit inneren Bildern, lassen sich Informationen heben (Lo Faso, Grieser, Amrein, 2022). Der Einbezug einer Expertin aus Erfahrung ist hilfreich. Die meisten Klient_innen haben ein persönliches Erklär-Modell für ihre Probleme. Es ist wichtig, dieses zu verstehen und zu visualisieren. Aus dem Sinn, den Betroffene ihren Phänomenen zuschreiben, lassen sich Ressourcen ableiten. Auch der Einbezug von Angehörigen kann in dieser Phase gewinnbringend sein. Damit Klient_innen zu ihrer intrinsischen Veränderungsmotivation finden, erkunden Pfllegetherapeut_innen sich nach deren Lebenszielen. Es ist wichtig, solche Fragen in möglichst entspanntem Zustand zu stellen.

Pflegetherapeutische Interventionen

Therapeutische Massnahmen sind besonders wirkungsvoll, wenn Fachpersonen und Klient_innen auf allen Ebenen der Lebensregulation arbeiten.

Pflegephänomen: Entscheidungsfindung

Dies erzeugt inneren oder äusseren Druck, Konflikt oder Dilemma. Die Ambivalenz wirkt sich längerfristig negativ auf verschiedene Lebensbereiche aus. Mit Menschen, die dieses Phänomen erleben, können folgende Techniken angewandt werden (Lo Faso, Grieser, Amrein, 2022):

Ebene der Lebensregulation	Intervention
Körperebene	Körper und Selbstwahrnehmung „Der erste Impuls“
Emotionale Ebene	Stressabbau mit ESR Visualisieren, „Pro und Kontra“
Mentale Ebene	„Perspektivwechsel“ „Inneres Team“ Heldenreise nach Campbell
Gestalterische Ebene	Malen, Bauen, gestalten des eigenen Weges

Pflegephänomen: körperlicher, psychischer Schmerz

Dieses beschreibt einen Zustand jenseits des Ertragbaren, erzeugt durch anhaltende Belastungen, Schicksalsschläge, Traumata. Oft werden sozialer und körperlicher Schmerz vermischt und dieser gespiesen aus Schmerzgedächtnis und Biografie.

Folgende Techniken eignen sich (Lo Faso, Grieser, Amrein, 2022):

Ebene der Lebensregulation	Intervention
Körperebene	Atem- und Stimmarbeit Übungen zur Schmerzlinderung
Emotionale Ebene	Stressabbau mit ESR, EMDR, Kopfkupressur
Mentale Ebene	Biografiearbeit Positivtagebuch, positive Erfahrungen anker
Verhaltensbereich	Inventur der Grundbedürfnisse

Evaluation

Abschliessend im Prozess werden Massnahmen und Ziel evaluiert sowie Erfolge gefeiert. Körperempfindungen und Emotionen ergänzen die kognitiven Erkenntnisse. Der Einbezug von Angehörigen macht Erwartungen transparent und Wahrnehmungsdiskrepanzen erkennbar.