

Vortrag, Palliativtage Sylt 2019

Hilf Dir selbst, dann hilft Dir ...

Dr. phil. Felix Grützner

Bonn, 2019

www.lebenstaenzer.de

Erklärung zu Interessenkonflikten

Hiermit erkläre ich, dass zu den Inhalten der Veranstaltung

- ☒ kein Interessenkonflikt vorliegt.
- ☐ ein materieller Interessenkonflikt vorliegt.
- ☐ ein immaterieller Interessenkonflikt vorliegt.

Hinweis:

Gekreuzte Kästchen bzw. nicht gekreuzte Kästchen sind entsprechend der Angabe eines Interessenkonflikts zu verschieben.

Liegt ein Interessenkonflikt vor, ist der Referent angehalten, dem Auditorium die Art des Interessenkonflikts zu erörtern.

Heini B. aus Z.

- Diplomiertes Krankenpflegefach*
 - 11-jährige Tätigkeit im Berufsfeld
 - Palliative-Care-Fachkraft seit 4 Jahren
 - verheiratet
 - 2 Töchter
 - Hund
 - 3 Skalare und 36 Guppies im Aquarium
- (Stand: 22. März 2013)

Ich will mich befreien!

I want to break free!
I want to break free
from your lies!

You're so self
satisfied,
I don't need you!

I've got to break
free!

God knows, God
knows I want to
break free!

Ich will mich befreien!

Ich möchte mich von
deinen Lügen befreien!

Du bist so selbstzufrieden,
ich brauche dich nicht!

Ich muss mich befreien!

Gott weiß, Gott weiß, dass
ich mich befreien will!

Ich fühle mich so hilflos!

Hab alle Hilfe weggegeben!

- Das ist mein Job! Und ich liebe meinen Job!
- Noch ein "Patient", um den ich mich kümmern soll?
- Muss das sein?

Ich soll mich um mich selbst sorgen?

Können Helfer sich selbst helfen?

- Darf ich das überhaupt?
- Das habe ich nicht gelernt!
- Aber es steht es im Curriculum!

M. Kern/M. Müller/K. Aurnhammer
Basiscurriculum Palliative Care

Teamarbeit und Selbstpflege (zit. aus: C. für psychosoziale Berufsgruppen)

Lernziele:

- die Teilnehmer*innen wissen um die spezifischen Stressoren in der Arbeit mit Sterbenden und ihren Angehörigen
- unterscheiden die verschiedenen Phasen des Burn-out-Prozesses
- kennen die Symptome des Burn-out
- können eigene psychische Belastungssituationen erkennen
- reflektieren ihre berufliche Rolle im Gesamtgefüge der Begleitung
- lernen Strategien der Burnout-Prophylaxe kennen

M. Kern/M. Müller/K. Aurnhammer
Basiscurriculum Palliative Care

Teamarbeit und Selbstpflege (zit. aus: C. für psychosoziale Berufsgruppen)

Lernziele:

- die Teilnehmer*innen wissen um die spezifischen Stressoren in der Arbeit mit Sterbenden und ihren Angehörigen
- unterscheiden die verschiedenen Phasen des Burn-out-Prozesses
- kennen die Symptome des Burn-out
- können eigene psychische Belastungssituationen erkennen
- reflektieren ihre berufliche Rolle im Gesamtgefüge der Begleitung
- lernen Strategien der Burnout-Prophylaxe kennen

Geplante Lernzielkontrolle: Übungen zur Selbstreflexion

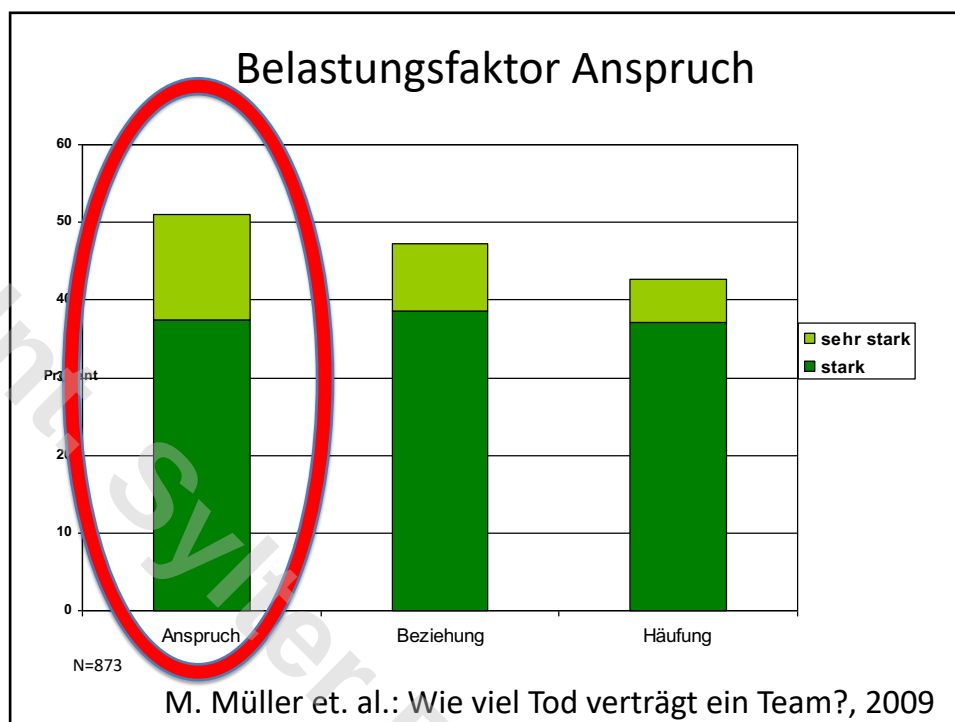
Lernzielkontrolle – Update

Übung

Wer sagt, dass ich mich um mich selbst sorgen soll?

- die Anderen
(Gesellschaft, Partner/Familie, Kollegen, Fachgesellschaften u.a.)
- ich selbst (mein eigener Anspruch an mich)

„Der hohe Sinn meiner Arbeit verlangt auch das!“



Muss ich Selbstsorge betreiben?

- Das tut man eben!
- Ich will dazu gehören!
- Aber es muss doch gehen!
Andere tun es doch auch!

(zit. nach Lorient: Liebe im Büro)

Charles Baudelaire
(1821-1867)

Herr, gib mir die Kraft
und den Mut,
mein Herz und meinen Körper
ohne Ekel zu betrachten.

Ein ungeübtes Gehirn ist
schädlicher für die Gesundheit
als ein ungeübter Körper.

George Bernard Shaw
(1856-1950)

S S t o p!

Bleib stehen!

T Take a conscious breath!

Nimm einen bewussten Atemzug!

O Observe what is going on in your body!

Beobachte, was in Deinem Körper geschieht

P Proceed!

Geh los und mach weiter!

Welche Folgen hat erhöhte Achtsamkeit?

- Ich werde noch besser! Super!
- Ich werde gleichgültig vor Gleichmut?

Selbstoptimierung

„Die Hoheit über den eigenen Körper und das eigene Tun ... in einer unüberschaubaren Welt ... das letzte Feld persönlicher Autonomie. ...“

„Chancen und Herausforderungen der Disziplinierung ... ungeahnte Fähigkeiten, die der Mensch entwickeln könnte, stünde ihm nicht die eigene Willenlosigkeit und Trägheit im Wege“

Julia Friederichs, Selbstoptimierung, Das tollere Ich, www.zeit.de, vom 8.8.2013, Abruf: 19.3.19

Selbstoptimierung

„Die Hoheit über den eigenen Körper und das eigene Tun ... in einer unüberschaubaren Welt ... das letzte Feld persönlicher Autonomie. ...“

„Chancen und Herausforderungen der Disziplinierung ... ungeahnte Fähigkeiten, die der Mensch entwickeln könnte, stünde ihm nicht die eigene Willenlosigkeit und Trägheit im Wege.“

„Wo werden sie bleiben, die Langeweile, die sinnlose Kreativität, die Webfehler und Künstlerpausen des Lebens, aus denen Neues und Großes entsteht?“

Julia Friederichs, Selbstoptimierung, Das tollere Ich, www.zeit.de, vom 8.8.2013, Abruf: 19.3.19

Achtsamkeit

„Und wenn etwas eine Wirkung hat, dann muss es stets auch eine Nebenwirkung geben: Nichts ist nur gut oder nur schlecht – egal wie ausdauernd etwas als sanft gepriesen wird.“

„... Psychologen ... berichteten..., dass Achtsamkeitsübungen ein schlechtes Gewissen mindern könnten und wohl der Selbstregulation förderlich seien.“

Sebastian Herrmann, Mir doch egal, in: Süddeutsche Zeitung, 4.3.2019

Achtsamkeit

„Und wenn etwas eine Wirkung hat, dann muss es stets auch eine Nebenwirkung geben: Nichts ist nur gut oder nur schlecht – egal wie ausdauernd etwas als sanft gepriesen wird.“

„... Psychologen ... berichteten..., dass Achtsamkeitsübungen ein schlechtes Gewissen mindern könnten und wohl der Selbstregulation förderlich seien.“

„Wer übertreibt, verdirbt die Sache!“

Sebastian Herrmann, Mir doch egal, in: Süddeutsche Zeitung, 4.3.2019

Studie zu einem On-the-Job-Programm

Achtsamkeit und Mitgefühl
am Arbeitsplatz reduzieren
Disstress und stärken Self-Care
in Palliative-Care-Teams

Zentrum für Palliativmedizin
Malteser Krankenhaus Bonn/Rhein-Sieg

Orellana-Rios, C. L., Radbruch, L., Kern, M., Regel, Y. U.,
Anton, A., Sinclair, S., & Schmidt, S. (2017).
Mindfulness and compassion-oriented practices at work
reduce distress and enhance self-care of palliative care
teams: a mixed-method evaluation of an
"on the job" program. *BMC Palliative Care*, 17, 3.

Ich tue mir was "Gutes"!?

- Gegenfrage: „Was heißt denn hier *gut*“?
- Außerdem:
„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Etwas tun können!

Besonders bedroht ist,
wer glaubt sein Leben nicht selbst steuern zu
können und dem Lauf der Dinge hilflos
ausgeliefert zu sein.

= Verlust der Erfahrung von Selbstwirksamkeit

(nach: Bandera)

Das gilt nicht nur für Patient*innen und Angehörige!

Nichts tun ist schwer!

Darum an ihren Früchten sollt ihr sie
erkennen.

Matthäus 7, 20

Die Tat ist alles, nichts der Ruhm.

J. W. von Goethe, Faust II, Vers 10188

Dilemma?

Unsre Taten selbst, so gut als unsre Leiden,
sie hemmen unsres Lebens Gang.

J. W. von Goethe, Faust I, Vers 632 f.

Die Gründe, warum man einen Mann
auszeichnen soll, sind in erster Linie sein
Charakter, in zweiter Linie seine Art
zu handeln, in dritter Linie einzelne Taten.

Lü Bu We, Frühling und Herbst des Lü Bu We, S. 200

Perspektiven

Einen Tag ungestört in Muße
zu verleben heißt, einen Tag lang
ein Unsterblicher zu sein.

Aus China

Wer keine Muße kennt, lebt nicht.

Aus Sizilien

HOPE

Fragen zum spirituellen Assessment

(Anandarajah/Hight, 2001)

Hope: „Woraus schöpfen Sie Kraft, Trost?“

Effects on medical care and end-of-life:
„Was ist jetzt anders/wichtig?“

Gilt nicht nur für Patient*innen und Angehörige!

Ich bin so hilflos!

Und wo stehen Sie jetzt?

Humor als Ressource

Paul McGhee, Humortraining (1999):

1. Umgeben Sie sich mit Humor.
2. Kultivieren Sie eine spielerische Haltung.
3. Lachen Sie öfter und herzhafter.
4. Finden Sie Ihren eigenen Sprachwitz.
Suchen Sie den Humor im Alltag.
5. Finden Sie den Humor auch in stressigen Situationen.
6. Nehmen Sie sich nicht so ernst.
Lachen Sie über sich selbst.

zit. nach: <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/humor-in-der-psychotherapie-so-wirken-witze-bei-depressionen-und-co-a-954213.html>

Humor als Ressource

Haben Sie Lust auf ein bisschen Lernzielkontrolle?
Jetzt?

Wenn ja, dann Stufe 6:
Über sich selbst lachen können!

Hohe Kunst:
Mit Anderen über sich selbst
lachen können!

Werde glücklich!

Forget your troubles c'mon get happy,
you better chase all your cares away.

Vergiss deine Sorgen, komm schon, werd
glücklich! Du verjagst besser all deine
Sorgen!

Shout hallelulah c'mon get happy,
get ready for the judgement day!

Schrei Hallelujah, mach dich bereit für den
jüngsten Tag!

The sun is shinin c'mon get happy,
the lord is waitin to take your hand!

Die Sonne scheint, der Herr wartet darauf
deine Hand zu nehmen.

Shout hallelulah c'mon get happy,
we're going to the promise land!

Schrei Hallelujah, komm, werd glücklich!
Wir gehen in das gelobte Land!

We're headin across the river to
wash your sins away in the tide,
it's all so peaceful on the other side!

Wir überqueren den Fluss!
Wasch all deine Sünden fort!
Es ist so friedlich auf der andern Seite!

Literatur

- Burisch, M., Das Burnout-Syndrom, Theorie der inneren Erschöpfung, 5. Aufl. 2014.
- Bergner, Th. M. H., Bournout-Prävention, Sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm, 2. Aufl. 2012.
- Müller, M./Pfister, D./Müller, S.: Wieviel Tod verträgt das Team?, 3. Aufl. 2013.
- Orellana-Rios, C./L., Radbruch, L., Kern, M., Regel, Y. U., Anton, A., Sinclair, S., & Schmidt, S. (2017), Mindfulness and compassion-oriented practices at work reduce distress and enhance self-care of palliative care teams: a mixed-method evaluation of an "on the job" program. *BMC Palliative Care*, 17, 3.
- Herrmann, S., Mir doch egal, in: Süddeutsche Zeitung, 4.3.2019
- Friederichs, S., Selbstoptimierung, Das tollere Ich, www.zeit.de, vom 8.8.2013, (Abruf: 19.3.19)
- <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/humor-in-der-psychotherapie-so-wirken-witze-bei-depressionen-und-co-a-954213.html> (Abruf 22.03.19)