

### **3 Psychologie menschlicher Grundbedürfnisse**

#### **3.2 Psychologische Grundlagen**

##### **Lösungsorientierte Grundhaltungen der Pflegenden**

- ▶ Sehen Sie auffällige Verhaltensweisen pflegebedürftiger alter Menschen als Lösungsversuche, um mit einer schwierigen Lebenssituation zurechtzukommen. Die pflegebedürftigen Menschen schützen sich dadurch in einer von Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit gekennzeichneten Krise.
- ▶ Sie können die emotionalen Bedürfnisse des alten Menschen wertschätzend wahrnehmen und zugleich in der Pflege gezielt seine Ressourcen fördern, ohne infantile Verhaltensmuster (Zitat: „Schwester, ich kann mich nicht mehr waschen, weil ich schon so alt bin“) zu bestärken.
- ▶ Sie dürfen sich Ihre eigenen Gefühle (Ängste, Ärger usw.) eingestehen, sich Ihre Grenzen bewusst machen und Unterstützung einfordern. Hierzu sind Gespräche und Erfahrungsaustausch im Arbeitsteam und in der Supervisionsgruppe hilfreich.
- ▶ Sie wissen, dass nicht Sie persönlich angegriffen werden, auch wenn es Sie bei Überraschungsangriffen immer wieder in der Seele treffen kann. Im Rahmen der Pflegediagnose können Sie im Team mögliche Ursachen regressiven, aggressiven und egozentrischen Verhaltens besprechen und nach Unterstützungsmöglichkeiten für den alten Menschen suchen, anstatt Gegendruck auszuüben.
- ▶ Sie können sich bewusst machen, dass Übertragungen und Gegenübertragungen in einer Pflegebeziehung zum Alltag gehören. Supervision ist auch hier hilfreich, um nicht in Beziehungsfällen zu tappen.
- ▶ Sie beschränken sich nicht auf die medizinisch-pflegerische Versorgung organischer Leiden, sondern pflegen auch die Beziehung des alten Menschen zu sich selbst und zur Welt. Zum Serviceangebot in der Pflege alter Menschen gehört die Seelenpflege, weil der ganze Mensch gepflegt wird und nicht nur seine Außenhaut.
- ▶ Im Rahmen der ambulanten Altenpflege können Sie pflegende Familienmitglieder unterstützen, bei belastenden Verhaltensauffälligkeiten hilfreiche Lösungen für den gepflegten Angehörigen und für sich selbst zu entwickeln.

### 3.5 Essen und trinken können

#### Interviewbogen zur Essbiografie

Dieser Bogen kann Ihnen helfen, wesentliche Informationen zur Essbiografie eines Menschen zu erfassen.

#### Interview zur Essbiografie

Name: \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_

Wo haben Sie Ihre Kindheit verbracht? Land/Stadt/Region?

Sind Sie in einer Großfamilie ( $\geq 6$  Personen)  
oder Kleinfamilie ( $\leq 5$  Personen) gewesen?

Ja       Nein  
 Ja       Nein

Haben Sie in der Familie gemeinsam gefrühstückt?

Ja       Nein

Haben Sie gemeinsam das Mittagessen eingenommen?

Ja       Nein

Haben Sie gemeinsam das Nachessen genossen?

Ja       Nein

Gab es das besondere Frühstück?

Ja       Nein

Was wurde zum Frühstück durch die Woche gereicht?

Wurde am Sonntag etwas Spezielles zum Frühstück angeboten? Und was?

Gab es ein besonderes Mittagessen während der Woche?

Was wurde an Sonntagen hauptsächlich zum Mittagessen gekocht?

Welche Abendessen wurden während der Woche angeboten?

Gab es besondere Abendessen am Sonntag?

**Traditionen:**

Was wurde an Ostern gegessen?

---

Welche traditionellen Gerichte wurden am Heiligabend gegessen?

---

Gab es an Weihnachten „das Familiengericht“?

---

Welche traditionellen Gerichte wurden an Silvester gegessen?

---

Gibt es diese Gerichte nun bei Ihren Kindern auch?  Ja  Nein  
Was war ihr Lieblingsessen während der Kindheit?

---

Gab es ein Geburtstagsdessert?  Ja  Nein

Welches Lieblingsessen haben Sie heute?

---

Gab es Getränke zum Mittagessen?  Ja  Nein  
Welche Getränke wurden in Ihrer Kindheit zum Essen serviert?

---

Wurde jeden Tag ein Dessert serviert?  Ja  Nein  
Gab es nach dem Mittagessen immer einen Kaffee?  Ja  Nein

**Atmosphäre um den Tisch:**

Wurde der Tisch zum Frühstück speziell aufgedeckt?  Ja  Nein

Um welche Zeit wurde gefrühstückt? \_\_\_\_\_

Wurde für die Kinder ein spezielles Frühstück angeboten?  Ja  Nein  
(Getränke, Butterbrot etc.)

Wurde für das Mittagessen im Alltag speziell aufgedeckt?  Ja  Nein

War jeden Tag der Tisch mit einem Tischtuch versehen?  Ja  Nein

Wurde an Sonn- und Feiertagen speziell aufgedeckt?  Ja  Nein

Um welche Zeit wurde das Mittagessen eingenommen?  Ja  Nein

Wurde Radio dazu gehört?  Ja  Nein

Wurde während des Essens gesprochen?  Ja  Nein

Wie wurde das Mittagessen gereicht (Tellerservice,  
Plattenservice)?

---

Gab es Suppenteller und anschließend flache Teller?  Ja  Nein

Wann wurde das Abendessen eingenommen? \_\_\_\_\_

Gab es warmes Essen oder eher kalte Abendessen? \_\_\_\_\_

An welche Abendessen mögen Sie sich noch erinnern?

---

Welche Abendessen mochten Sie besonders?

---

Welche weniger?

---

Gab es „besondere Abendessen“? Wenn ja, welche?

---

An welche spezielle, schöne Atmosphäre am Tisch können Sie sich noch besonders erinnern?

---

Haben Sie auch schreckliche Erlebnisse rund um das Essen?

---

(Aus: Biedermann, M. (2004). Essen als Basale Stimulation. Fingerfood, Eat by Walking, etc. (2. Aufl.). Hannover: Vincentz Network, S. 95–97)

**Tipps zum Essen reichen**

- ▶ Achten Sie beim Anreichen auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre.
- ▶ Achten Sie darauf, dass beim Anreichen der Nahrung das Tempo von den Pflegebedürftigen bestimmt wird.
- ▶ Achten Sie darauf, dass alten Menschen mit Problemen bei der Nahrungsaufnahme genügend Zeit zum Essen und Trinken zur Verfügung steht.
- ▶ Bemühen Sie sich um eine Organisation, die es ermöglicht, dass das Essen möglichst oft durch dieselbe Person gereicht wird.
- ▶ Helfen Sie kognitiv eingeschränkten alten Menschen, die Speisen zu erkennen und zu sich zu nehmen.
- ▶ Lassen Sie sie daran schnuppern.
- ▶ Geben Sie Tasthilfen.
- ▶ Benennen Sie die Speisen.
- ▶ Reichen Sie die verschiedenen Komponenten separat und nicht als Einheitsbrei.
- ▶ Erinnern Sie immer wieder an die Essenssituation.
- ▶ Wenn es jetzt nicht geht, dann eben später (aufwärmen).
- ▶ Abzählmethode: Ein Löffel für ...
- ▶ Manchmal hilft ein Trinklied: Trink, trink, Brüderlein trink ...
- ▶ Vielleicht geht's mit der Kollegin heute besser.
- ▶ Eine Geschichte erzählen, bei der es ums Essen oder Trinken geht.
- ▶ Wenn mal was verschüttet wird, das macht nichts (Toleranzspielraum).
- ▶ Gemeinsame Mahlzeiten regen an.
- ▶ Ein Tischgebet (je nach kulturellem Hintergrund) gibt als Ritual ein Signal zum Essen.
- ▶ Rituale für Sonn- und Feiertage, wie z. B. eine weiße Tischdecke, ein besonderes Geschirr oder besondere Speisen geben Impulse.
- ▶ Entscheidungen ermöglichen: Das beginnt bereits damit, was jemand trinken möchte und wie er es trinken möchte. Tee oder Kaffee? Mit Milch oder Zucker?

**3.6 Kontinenz: Tabu und Scham****Tipps bei Ekelgefühlen**

- ▶ Benutzen Sie konsequent Handschuhe im Umgang mit Körperflüssigkeiten. Das tut einer vertrauensvollen Beziehung keinen Abbruch und signalisiert zugleich demenzkranken alten Menschen die Grenze zwischen fachlich-pflegerischer Handlung und persönlicher Intimität.
- ▶ Ziehen Sie in intimen pflegerischen Situationen einen Schutzkittel über. Der schützt Sie und den Demenzkranken, weil er deutlich macht, dass Sie ihm rein beruflich im Intimbereich so nahe kommen.
- ▶ Arbeiten Sie zu zweit oder zu mehreren, wenn's mal besonders hart kommt (z. B. kotverschmierter Mund). Dann geht es schneller und Solidarität tut außerdem gut.
- ▶ Sie haben nicht immer Ihren besten Tag. Warum dann nicht einmal unangenehme Arbeiten tauschen? Beim nächsten Mal sind Sie wieder dran und helfen der Kollegin.

- ▶ Manches verkrafen Sie besser, anderes Ihre Kollegin. Tauschen Sie doch.
- ▶ Sorgen Sie für angenehme Gerüche, es muss ja nicht immer Tanne oder Veilchen sein. Stoßlüftung und dann ein angenehmes Duftspray.
- ▶ Humor hilft. (Ich habe neulich meinen Hausarzt belauscht, wie er mit seiner Arzthelferin über „aufgschmalzne Brotsuppn“ geredet hat, nachdem sie mir einen Ohrpropf entfernt hatten.)
- ▶ Zelebrieren Sie ein Reinigungsritual, um nach Dienstschluss die unangenehmen Gerüche und Bilder nicht mit nach Hause zu nehmen.
- ▶ Sprechen Sie in Ihrem Team offen über das ganz normale Gefühl Ekel.

(Nach: Sowinski, C. (1996). Grenzsituationen in der Pflege: Nähe und Distanz, Schamgefühl und Ekel. In: Gero Care Report 5 /96. Köln: KDA)

### **3.9 Abschiednehmen – Trauern**

#### **Sichere Orte für den Verstorbenen**

Helfer können Trauernde bei der Suche nach einem sicheren Ort für den verstorbenen Menschen unterstützen.

- ▶ Konkrete Orte in der äußeren Realität wie Grab, Friedhof, Sterbestelle, frühere gemeinsame Aufenthaltsorte.
- ▶ Erinnerung als sicherer Ort. Oder: Wenn ich mich an dich erinnere, bist du bei mir.
- ▶ Der eigene Leib als sicherer Ort. Oder: Ich spüre dich in meinem Herzen.
- ▶ Familiensystem als sicherer Ort. Oder: Du hast einen guten Platz bei uns.
- ▶ Natur und Symbole als sichere Orte. Oder: Du bleibst bei mir in den Bäumen, im Wind und in den Sternen.
- ▶ Spirituelle Symbole und religiöse Bilder als transzendenten sicher Orte. Oder: Du bist aufgehoben im Unendlichen.
- ▶ Die Beziehung in Liebe als sicherer Ort. Oder: In meiner Liebe zu dir bist du mir nahe.

(Nach: Kachler, R. (2005). Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Kreuz Verlag)

#### **Versöhnliche Sätze und Lösungssätze**

Versöhnung ist ein Zauberwort für die Trauerarbeit. Ob es die Klärung der Beziehung zu einem nahe stehenden toten Menschen, zu einem geschiedenen Partner oder in einer anderen Trennungssituation anbelangt. Bert Hellinger hat in seinem Buch „Ordnungen der Liebe“ (1995) einige lösungsorientierte und versöhnliche Sätze aufgelistet.

- ▶ Ich hab Dir noch was zu sagen.
- ▶ Bitte vergib mir.
- ▶ Ich verzeihe Dir.

- ▶ Ich kann Dir noch nicht verzeihen.
- ▶ Ich bewahre das in meinem Herzen.
- ▶ Ich nehme mit Schmerzen Abschied.
- ▶ Meine Wut ist verflogen.
- ▶ Ich danke Dir.
- ▶ Ich habe überlebt.
- ▶ Jetzt bin ich erwachsen.
- ▶ Ich übernehme Verantwortung für mein Leben.
- ▶ Ich bin kein Kind mehr.
- ▶ Ich bin stark genug, ich kann überleben.
- ▶ Du bist tot, ich lebe noch ein bisschen, dann sterbe ich auch.
- ▶ Ich verzeihe mir.

(Nach: Hellinger, B. (1995). Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch. Heidelberg: C. Auer)