

Eigensinn im Altersheim Seminar

Was macht Menschen eigensinnig
und wie können wir ihnen begegnen?



Institut für
Ökologisch-systemische
Therapie

Dr. med. Bernadette Ruhwinkel

Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie
Schwerpunkt Alterspsychotherapie FMH

Institut für Ökologisch-systemische Therapie Zürich,
(Vorstand und Dozentin)

Praxis Römerhof
Obertor 1
8400 Winterthur

www.ruhwinkel.ch

Definition von Eigensinn:

Charaktereigenschaft, die durch das

**Konsequente Beharren auf und Vertreten der eigenen,
von Überzeugung getragenen Meinung gekennzeichnet
ist.**

- Können auch kritikfähig sein, wenn sie durch **gute Argumente** überzeugt werden.
- Im Unterschied zum Starrsinn, Sturheit, Dickköpfigkeit oder Unbelehrbarkeit
- äusserem Druck setzen eigensinnige Menschen jedoch Widerstand entgegen.
- Probleme mit Pflichten, dem Gesollten, Autoritäten und blindem Gehorsam



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Wer ist eigensinnig?

- Menschen mit schwierigen Beziehungserfahrungen, die Angst vor Kontrollverlust haben (Herr A. 85 Jahre)
- Menschen, die Grenzüberschreitungen erlebt haben, (Frau B. 70 Jahre)
- Ängstlich, unsicher Menschen in einem fordernden Umfeld (Frau C 90 Jahre)
- Abhängige Menschen, die nicht ohne ihr Suchtmittel können (Herr D. 74 Jahre)
- Depressive Menschen, die überzeugt sind, dass alles nur negativ zu sehen ist (Frau E. 80 Jahre)
- Psychotische Menschen, die unverrückbar überzeugt sind, dass ihre Wahrnehmungen die Realität sind (Herr F. 83 Jahre)



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Was können wir tun?



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Verstehen lernen (Erfahrungen aus der Supervision von Teams)

- Lebensgeschichte dieses Menschen kennen lernen
- Kritische Lebensereignisse, die er überlebt hat
- Fähigkeiten und Begabungen die er entwickelt hat
- Beziehungen die ihm wichtig sind und waren
- Sorgen um andere die er sich macht
- Einschränkungen
- Potentiale
- Verstehen lernen, was der Tagesablauf im Heim für **diesen** Menschen bedeutet



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Sorgemotiv wecken

- Nach **A. Kruse** ist der Mensch, auch der Hochbetagte, nicht nur ein „gebender“ sondern auch ein „empfangender“
 - Nicht nur Hilfeempfangender *Wo kann dieser Mensch helfen?*
 - Sondern Sorgeübernahme für andere und aktive Gestaltung des öffentlichen Raumes *Wo kann dieser Mensch aktiv mitgestalten?*
 - Gegebene Kompetenz und das anhaltende Interesse an der Welt zu betonen und zu fördern *Wie kann dieser Mensch seine Kompetenzen einbringen, wie sein Interesse an der Welt fördern und erhalten?*
 - Auch Demenzkranke Menschen, sind zu dieser Sorgeübernahme bereit *Wo unterstützen wir das?*



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Vorgehen im Gespräch

1. Verstehen/ aktives Zuhören
2. Wertschätzen was man wirklich wertschätzen kann.
3. Auf die Motivebene eingehen, nicht auf die Spielebene
4. Position des anderen verstehend wiedergeben und die der Institution dazu setzen.
5. Beide Positionen miteinander betrachten: Sie wollen das... Die Institution schreibt uns das vor..... Was machen wir jetzt? Wir müssen eine Lösung suchen.
6. Unzufriedenheit und Ärger benennen, wenn man es wahrnimmt.
7. Kompromissfähigkeit vom anderen prüfen und auch von der Institution.
8. Zeit lassen, wenn immer möglich. Ich prüfe das, ob das geht, ich frage mal nach.



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

beantwortetes Wirken:

- Nach **J. Willi** ist es das Bestreben des Menschen mit seinem Verhalten Wirkung zu erzielen, sich als wirksam zu erleben
- Kind probiert die Wirkung von sich aus
- Aus Angst vor Misserfolg, Kränkung und Verletzung neigen Menschen dazu ihre Wirksamkeit in der Nische einzuschränken



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Wenn wir
beantwortet
werden,
wachsen wir
über uns hinaus



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Beziehungen entwickeln sich koevolutiv

(J. Willi)

- Entwicklung ist ein Nebenprodukt des beantworteten Wirkens



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Koevolution

- Der Koevolution liegt ein ressourcenorientiertes Konzept zugrunde.
- Fokussiert auf die Möglichkeit gemeinsamen Wachstums in dauerhaften Beziehungen
- Partner werden durch die Kritik und die Wünsche des anderen Partners zur persönlichen Entwicklung angeregt und herausgefordert



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

In der Pflege heisst das:

Wie kann ich mich an diesem eigensinnigen Bewohner weiter entwickeln?

Was kann ich bei ihm lernen?

Zu was fordert er mich heraus?



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

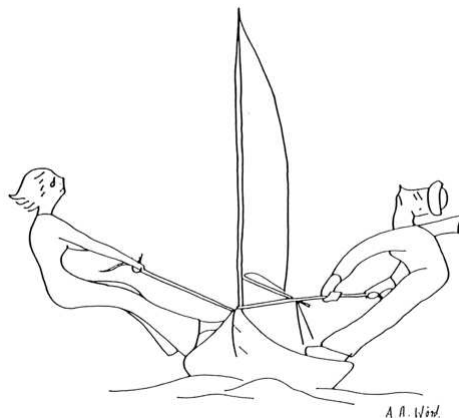
Kollusion

Colludere: zusammenspielen, engl: in heimlichem Einverständnis sein

- Unbewusstes komplementäres Muster von Partnern
- Eigene, oft korrespondierende Beziehungsängste werden abgewehrt
- Konstellation einer progressiven und regressiven Position
 - Weil du so hilflos bist, muss ich so fürsorglich sein.
 - Weil du so fürsorglich bist, muss ich mich so hilflos zeigen.
- Folge ist ein Gefühl der Unentbehrlichkeit füreinander
- Folge ist eine verminderte Flexibilität auf neue Anforderungen zu reagieren

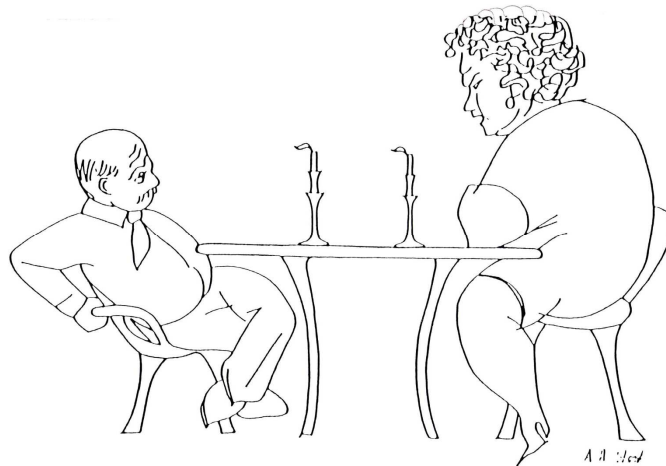
Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Kollusion



 Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Deine Nachgiebigkeit geht mir auf die Nerven
– wann wirst Du lernen dich durchzusetzen ?



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Einsamkeit und Schmerz:

- **Soziale Ablehnung, ein Gesichtsausdruck der Missbilligung oder ein Wort der Ablehnung aktiviert das Schmerzzentrum** (anteriorer Gyrus cinguli= ACC)
- **Soziale Unterstützung und Gruppenzugehörigkeit mindern** hingegen die neuronalen und psychologischen Auswirkungen von sozialem Schmerz und von physischem Schmerz (M. Spitzer 2013, S121-131)



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Soziale Aktivitäten haben

- protektiven Effekt auf Entstehung von Depressionen
- verbessern auch die Prognose

Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Konsequenzen für den Umgang mit alten Menschen:

1. Erweitern des Aktionsradius
2. Aktionsplan
3. Selektieren
4. Das Beste erwarten

Soziale Erfüllung:

- Genug Freunde
- Genug zu tun
- Sich gebraucht fühlen



Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Vorgehen:

1. Empathisches Mitgehen, Geborgenheit in der Beziehung bieten
2. Supportives, stützendes Vorgehen
3. Ressourcenaktivierung, Sorgeskultur fördern
4. Stärkung des Selbstvertrauens
5. SOK-Modell von Baltes und Carstensen (1996)
 1. **Selektion:** welche erreichbaren Ziele hat er?
 2. **Optimierung:** wie am besten fördern und optimieren?
 3. **Kompensation** für den Ausgleich von Verlusten

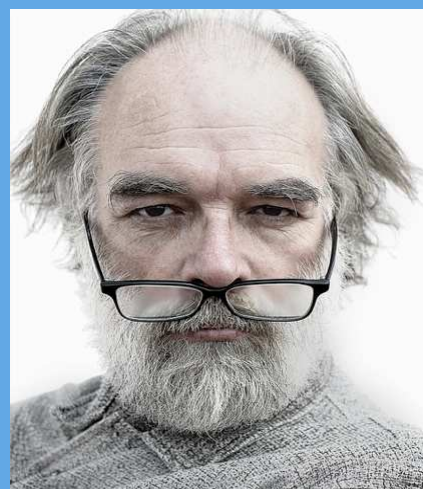


Eigensinn RAI Tagung ZH 2019

Wie lange ich lebe, hängt nicht
von mir ab.

Ob ich aber wirklich lebe,
das schon.

(Seneca)



Literatur:

- Forgas E. (2017) Masterarbeit
Master of Advanced Studies Gerontologie. Herausforderndes
Verhalten bei kognitiv intakten Bewohnern. FH Bern
- Kruse A. (2017) Lebensphase hohes Alter Verletzlichkeit und
Reife Springer Verlag
- Willi J. (2005) Ökologische Psychotherapie rororo Verlag

