

„Ich kann nicht mehr!“

Von der Stärke, lassen zu können

Martina Kern

Offenlegung potentieller Interessenskonflikte

1. Martina Kern, Leitung Zentrum für Palliativmedizin, Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg, Leiterin ALPHA Rheinland
2. Beratungstätigkeit: keine
3. Aktienbesitz: keine
4. Honorare: Lilly Deutschland
5. Finanzierung wissenschaftlicher Untersuchungen: keine
6. Gutachtertätigkeit: keine
7. Andere finanzielle Beziehungen: keine

Ein Ausflug

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

ne Selbstwirksamkeitserfahrung

„Ich habe es geschafft“

- Getragen werden
- Tempo angepasst
- Pause gemacht
- für Ablenkung
gesorgt
- Orientierung
gegeben
 - Aussicht auf das
Ende
- Belohnung
bekommen



Eltenberg 86 Meter

Um Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen, benötigen sie hilfreiche innere und äußere Bedingungen

- **stellvertretende Erfahrung** (durch Vorbilder)
 - Ermutigung
- **eigene Erfolgserlebnisse**
 - Basis für Frustrationstoleranz
- **Vergleich mit anderen der gleichen Gruppe**
 - Selbstversicherung: anderen geht es auch so (Peers)



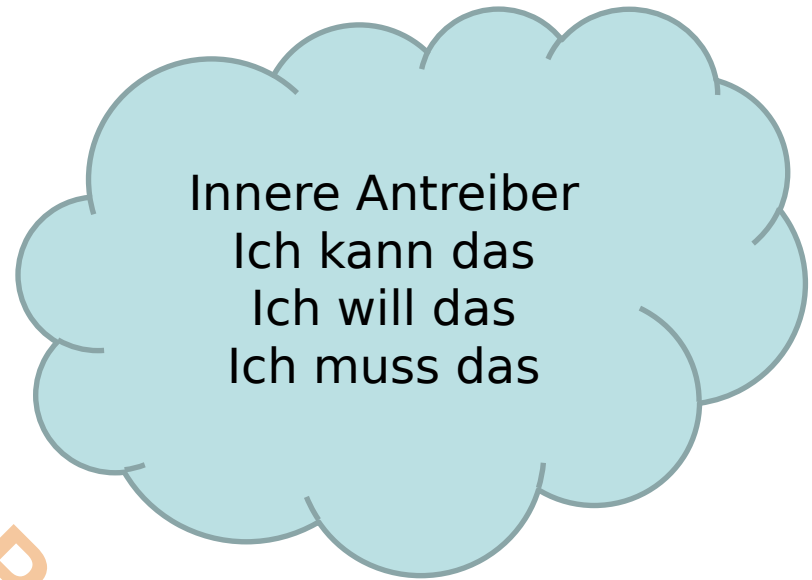
„Ich habe es geschafft“

„Ich habe es geschafft“

„Ich habe es geschafft“

„Ich habe es geschafft“

„Ich habe es geschafft“



Selbstwirksamkeitserfahrung wird zur Selbstwirksamkeitserwartung

Bandura

Je größer die Herausforderung, desto stärker
der Effekt

Abhängig von Persönlichkeit und Erfahrung

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Selbstwirksamkeitserwartung (A.

Bandura)

das Vertrauen einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen auch in Extremsituationen erfolgreich selbst ausführen

Mirador de los Andes
4910 Meter

(mit dem Bus,
aber immerhin)



Warum dieser Ausflug?

Selbstwirksamkeitserfahrung im Kontext von Palliative Care

10. Int. Symp. Palliativtage 2022

Eine todbringende Erkrankung – Anfrage an die Selbstwirksamkeit

(Vertrauen in die eigene Person, in die eigene Handlungsfähigkeit)

Selbstwirksamkeit ist bedroht, wenn wir glauben, das Leben nicht mehr steuern zu können und dem Lauf der Dinge hilflos ausgeliefert zu sein.

Was ist steuerbar angesichts
des nahenden Sterbens?



Verlust von Selbstwirksamkeitserfahrung

„Ich kann nicht mehr!“

Betroffen sind:

- Patient:innen
- Zugehörige
- Begleitende

verzweifelt

laut

leise

klagend

resigniert

entschieden

Mitgefühl: ich kenne das...

(weiter)machen

(geschehen)lassen

Entscheidung

Innehalten

„Ich kann nicht
mehr“

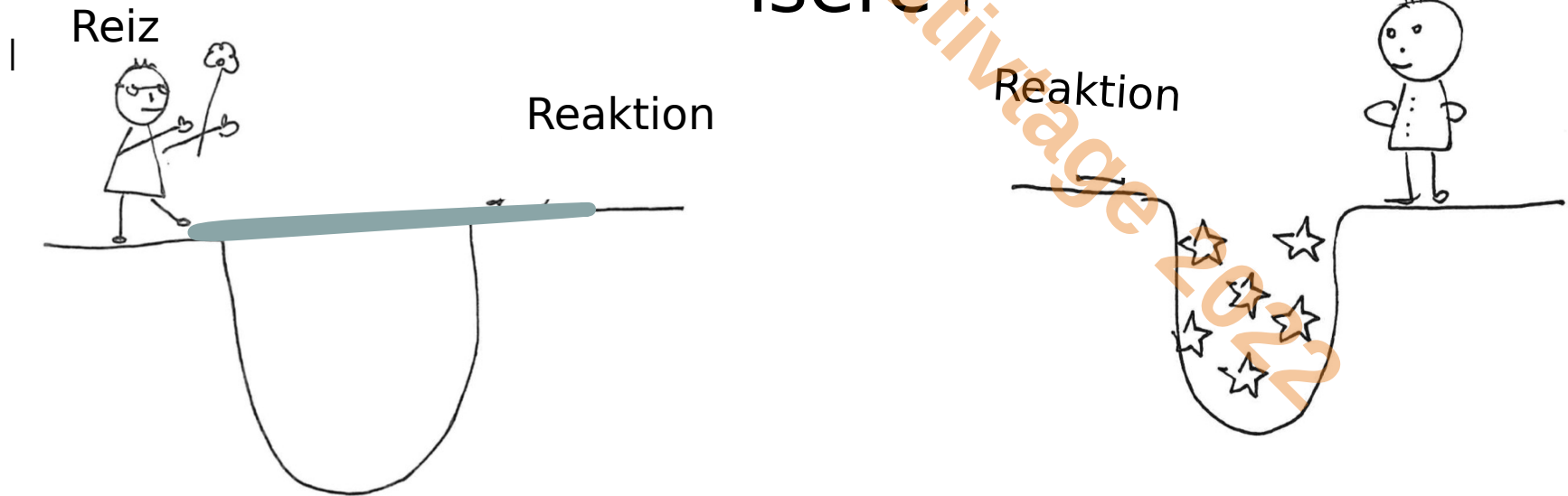
10. Int. Sylter Palliativtag 2022

(kurzes) Innehalten

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum

In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere |



„Ich kann nicht mehr!“

Fehlende Kompetenz

Ich konnte mal

„Ich kann nicht mehr!“

Es ist zu viel (Überforderung)

Ich gebe auf (Niederlage)

„Ich kann nicht mehr!“

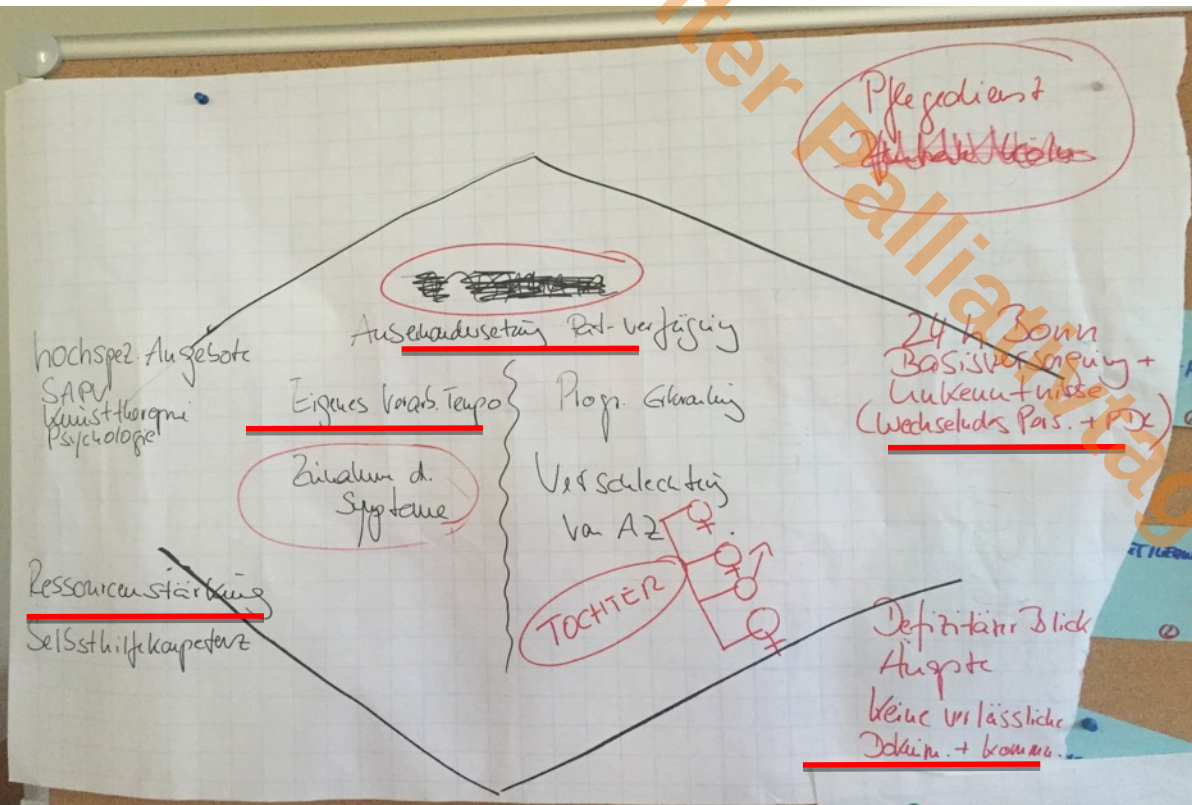
Grenze des Erträglichen ist erreicht



axisbeispiel 1: „Ich kann nicht mehr“

„Ich möchte keine invasive Beatmung und keine Reanimat

Frau Huber 65 Jahre	Geringes Selbstwertgefühl	Wohngruppe mit
Diagnose ALS	Autonomieverlust	Intensivpflegedienst
zunehmende	5 Kinder, niemand	„Wir werden reanimieren“
Ateminsuffizienz	möchte eine Entscheidung	
Dyspnoe	treffen	



Selbstvertrauen
stärken
Willen der Patientin
umsetzen

Bilddiktat

- Symptombehandlung
- Verhandlung mit Pflegedienst
- Unterstützungsangebote für die Familie
- Kunsttherapie



Selbstwert ♿

Selbstwirksamkeit ♿ Lass mir Zeit...ich brauche Halt...es dauert

Autonomie ♿

Dyspnoe △

Frau Huber stirbt ruhig im Beisein
des Pflegedienstes und der Tochter
sie wirkt sehr friedlich

Wir als Team haben nicht locker gelassen
Patientin und Angehörige waren zufrieden
Wir konnten sie gehen lassen“



Beispiel 2: „Ich kann nicht mehr“

Angehörigenbegleitung

„Wie man es auch dreht und wendet, man kann sich nur noch entscheiden:

Pest oder Cholera Das ist einfach anstrengend und furchtbar.

Für meinen Mann sowieso und ich bewundere ihn **grenzenlos** dafür, wie er das alles erträgt – für mich aber auch.“

„Und als wäre das nicht schon traurig genug, wird vielen Menschen in unserem Umfeld dieses Siechtum live und in Farbe zu viel – sie bleiben einfach weg – und so wird es hier immer stiller und einsamer.

Das alles ist auch ALS. Auszüge aus einem Brief

„Mein Mann kennt die Erkrankung nun lange genug, um einzuschätzen, wie lange es dauert von merkbaren Problemen bis zum kompletten Funktionsverlust der betroffenen Muskelgruppe. Die Krankheit schreitet halt immer schön gleichmäßig und kalkulierbar voran. Da ist ein Vertun und wenig Raum für Hoffnung.“



axisbeispiel 2: „Ich kann nicht mehr“

Frau S. Angehörige

- angeborene Sprachbehinderung (liest weitestgehend von den Lippen ab)
- Ehemann ist an ALS erkrankt
- der schwerstbehinderte Sohn liegt bei auf der Intensivstation der Kinderklinik.

Anne G.

Angehörige

„Ich bin total erschöpft,
ich kann nicht mehr, ich
funktioniere nur noch“

Bedürfnisklärung

annehalten, Ordnen, sortieren, priorisieren



ma - Assessmenttool zur Kommunikation mit Angehörigen
Grundlage zur Bedarfsklärung und Planung passender Angebote

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

axisbeispiel 2: „Ich kann nicht mehr“

Frau S. Angehörige

- angeborene Sprachbehinderung (liest weitestgehend von den Lippen ab)
- Ehemann ist an ALS erkrankt
- der schwerstbehinderte Sohn liegt bei Z.n. Pneumonie auf der Intensivstation der Kinderklinik.

Anne G.
Angehörige
„Ich bin total erschöpft,
ich kann nicht mehr“

Bildbetrachtung

- Innehalten
- Ablenkung
- Loslassen vom Alltag für kurze Zeit



Malatelier (Gruppenangebot Peer)

„ich fand Freude und Freunde,
... mein Selbstbewusstsein wurde
gestärkt,
ich bin gelassener geworden.
Diese Erfahrungen haben dazu
geführt, dass ich meinen Alltag als
pflegende Angehörige leichter
bewältigen kann.“

axisbeispiel 3: „Ich kann nicht mehr“

- Patientin 60 Jahre COPD
Rollstuhlmobil in der Wohnung,
Adipositas, Kleinwüchsigkeit
Nicht invasive Beatmung
Partner ebenfalls weitgehend
immobil
- Vor 3 Tagen Diagnose in der
Klinik: „Sie sind jetzt Palliativ,
ihre Lebenserwartung ist
maximal 6 Monate“
- Wohnung ca. 40 qm
- Sauerstofftanks auf dem
Balkon

Die Patientin wird nach 4 Wochen
notfallmäßig wegen Dyspnoe ins
Krankenhaus verlegt und verstirbt
dort einen Tag später

Symptomlinderung



Gern

Neue Wohnung

Ich weiß nicht

Mehr Hilfsangebote

Vielleicht

Hospizaufnahme

Kann ich nicht

Balkon freiräumen
(anderes
Sauerstoffsystem)

Geht nicht

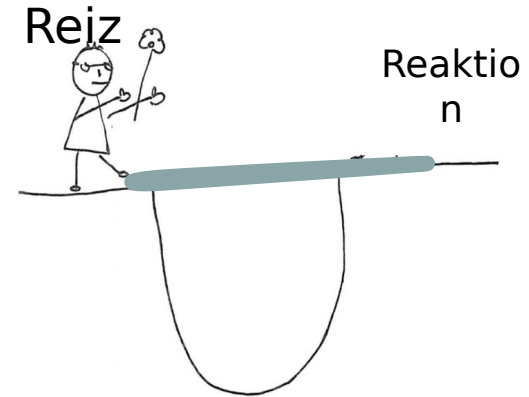
Krankenhausaufenthalt

Will ich nicht



Haben wir alle Angebote ausgeschöpft?
Hätten wir einen Krankenhausaufenthalt vermeiden und die
Wohnsituation verbessern können?
Was hätten wir noch tun können?

„Na klar, wir haben alles richtig gemacht, sie w
unsere Angebote nicht, ist doch eine autonome
die ihre Entscheidung gefällt hat.“



„Ja aber“: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.... Retrospektive Fallbesprechung

neue Frage:

Haben wir Wünsche und Bedürfnisse **wirklich** geklärt????
Waren unsere Handlungsangebote hilfreich?

Haben wir die Bedürfnisse wirklich geklärt?

- Patientin schämte sich für ihr Aussehen und die Lebenssituation
- Mitarbeiter:innen wünschten sich eine bessere Wohnsituation
- Ordnung auf dem Balkon, da dies immer ihr Lieblingsplatz war
- Wohnung ist der sichere Ort
- Vertrauen ins SAPV Team
- Scham reduziert Selbstbewusstsein
- Plötzliche Diagnose Palliativ:
 - max. Verlust von Selbstwirksamkeit
 - neue Wohnsituation bedeutet: neue Menschen, neue Bindungen, Zunahme von Scham
 - neues Sauerstoffsystem erzeugt maximale Unsicherheit



Haben wir die wirklichen Bedürfnisse erkannt?

„Da haben wir wohl viel Druck aufgebaut. Wir wollten so gern, dass sie noch mal einen sicheren Ort hat.“

Statt direkt Hilfsangebote zu machen,
Wäre etwas mehr Lassen stark gewesen
Hilfreiche Fragen

Sie können nicht mehr

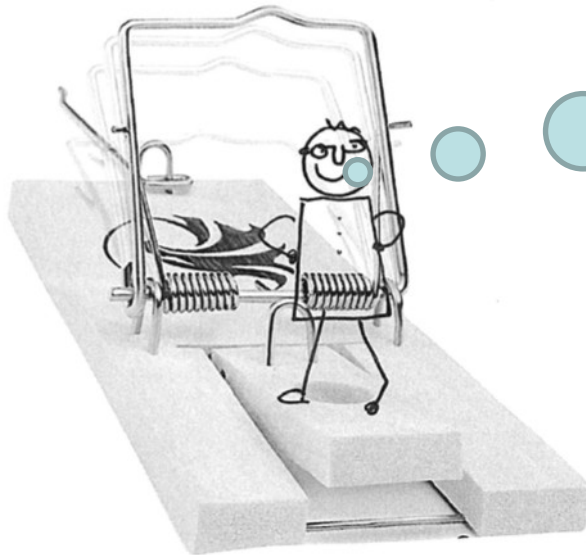
- Wie geht es Ihnen damit?
- Was würden Sie gerne können?
 - Wie realistisch erscheint Ihnen dies?
- Was brauchen Sie dazu?



„Ich kann nicht mehr“ Die Helferfalle

Mitgefühl lässt uns Handeln

Handlungsimpuls: mir hat geholfen...



Ich kann
das
Ich will
das
Ich muss
das



10. Interdisziplinäre Palliativtage 2022

„Ich kann nicht mehr“



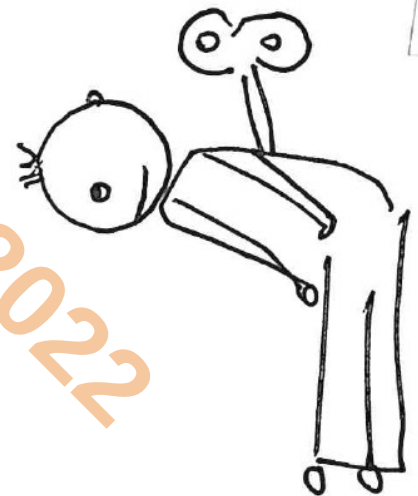
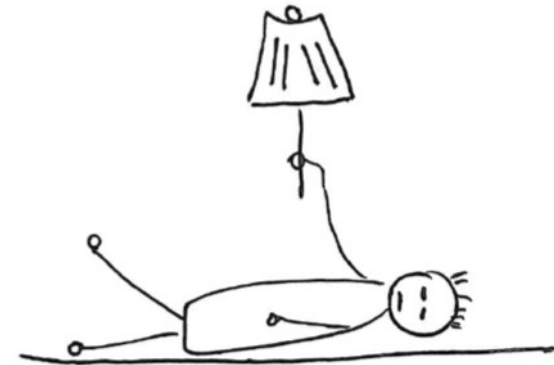
Ich habe mein Gleichgewicht
Verloren

Es ist alles zu viel

Irgendwie funktioniere ich nur noch

All meine Anstrengungen werden
ignoriert

So viel Verantwortung, es wird immer
mehr



Innehalten



Wenn wir innehalten können, schaffen wir Raum.
Raum, um zu atmen, nachzudenken, nicht zu
handeln.
So etwas Kleines, aber so wirkungsvoll.

Leo Babauta

Innere Antreiber

Du schaffst das!

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Innere Antreiber

Du schaffst das!

Mach schnell!

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Innere Antreiber

Du schaffst das!

Mach schnell!

Streng Dich an!

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Innere Antreiber

Du schaffst das!

Mach schnell!

Streng Dich an!

Du willst es doch!

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Innere Antreiber

Du schaffst das!

Mach schnell!

Streng Dich an!

Du willst es doch!

Gib nicht auf!

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Innere Antreiber

Ermutiger

Du schaffst das!

„Ich muss nicht alles schaffen“
Ich gebe, was ich kann

Mach schnell!

Streng Dich an!

Du willst es doch!

Gib nicht auf!

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Innere Antreiber

Ermutiger

Du schaffst das!

„Ich muss nicht alles schaffen“
Ich gebe das, was ich kann“

Mach schnell!

„Ich gehe in meinem Tempo!“

Streng Dich an!

Du willst es doch!

Gib nicht auf!

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Innere Antreiber

Ermutiger

Du schaffst das!

„Ich muss nicht alles schaffen“
(Ich gebe das, was ich kann“

Mach schnell!

„Ich gehe in meinem Tempo!“

Streng Dich an!

„Meine Kraft gehört mir!“
Ich entscheide

Du willst es doch!

Gib nicht auf!

10. Int. Sylter Palliativtage 2022

Innere Antreiber

Ermutiger

Du schaffst das!

„Ich muss nicht alles schaffen“
(Ich gebe das, was ich kann“

Mach schnell!

„Ich gehe in meinem Tempo!“

Streng Dich an!

„Meine Kraft gehört mir!“
Ich entscheide

Du willst es doch!

„Ich darf es auch mal (gut) sein
lassen“

Gib nicht auf!

Innere Antreiber

Ermutiger

Du schaffst das!

„Ich muss nicht alles schaffen“
(Ich gebe das, was ich kann“

Mach schnell!

„Ich gehe in meinem Tempo!“

Streng Dich an!

„Meine Kraft gehört mir!“
Ich entscheide

Du willst es doch!

„Ich darf es auch mal (gut) sein
lassen“

Gib nicht auf!

„Ich darf lassen und aufgeben“



Gleichgewicht ist ein theoretisches Konstrukt

Das Leben besteht ist ein immerwährender
Balanceakt zwischen (weiter)machen und (geschehen)lassen

10. Int. Symp. Palliativtage 2022



Nicht locker lassen !



Raum lassen

Entstehen lassen

Reden lassen

Sich berühren lassen

Zeit lassen

Auf sich zukommen lassen

Sich bewegen lassen

Entwickeln lassen

„Wenn's gar nicht klappt, dann lassen wir es“

Was wir nicht schaffen, müssen wir
loslassen, sonst schafft es uns.

Ernst Ferstl

10. Inter-Süder Palliativtage 2022

Schlussbetrachtung Von der Stärke des Lassens

10. Interdisziplinäre Palliativtage 2022

„Ich kann nicht mehr“ Eine Niederlage?

Niederlage ist das Gegenteil von
Sieg

Rike / pixelio.de



Gekämpft, gehofft und doch
verloren

„Ich kann nicht mehr“

Eingeständnis, innere Stärke, Würde
während

So lieg ich hier
Und denke mir

Mein Teil zu manchen Dingen:

Nicht alles muss gelingen.

Du musst's nicht immer bringen.

Du musst nicht immer siegen.

Nur lass dir eins beibiegen:

Beim Auf-der-Nase-Liegen

Gib bitte nicht den Heitern –

Versag nicht auch beim Scheitern.

Robert Gernhardt

Cave:
Anspruch

„Ich kann nicht mehr“

es geschehen lassen
oder
eine Entscheidung

Nicht mein Wille,
sondern Dein Wille
geschehe.

„Ich kann nicht mehr“

Von der Stärke, lassen zu können

Niederlage

Nicht mehr kämpfen
müssen, loslassen dürfen

sich niederlegen

Ars Moriendi

Loslassen ist etwas
niederlegen können,
ohne es als
Niederlage
betrachten zu
müssen.

Henriette Wilhelmine Hanke

Ars Vivendi

