

VALIDATION

nach Naomi Feil®

Lessacher Johanna
Validationstrainerin – Lehrbeauftragte

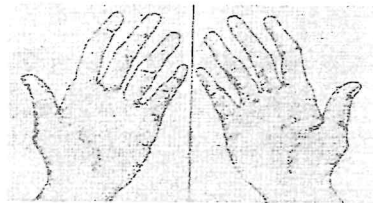


In den Schuhen des anderen gehen

*Nicht vergessen:
Für die Vertiefung diese Unterlagen mitnehmen*

VALIDATION

Ponauerstrasse 35/6
9800 Spittal / Drauf
Tel. 0650/ 744 22 22
johanna.lessacher@aon



Was ist Validation?

nach **Naomi Feil**

Eine Kommunikationsmethode, die für sehr alte desorientierte Menschen zwischen 1963 und 1980 von Naomi Feil einer Sozialarbeiterin aus der USA. entwickelt wurde.

Eine Grundhaltung, die dem alten Menschen Respekt und Einfühlungsvermögen (Empathie) entgegenbringt.

Eine Methode, die durch den Einsatz von verbalen und nonverbalen Techniken den alten verwirrten Menschen hilft, ihre Würde wiederherzustellen um ein Abgleiten in die Phase des Vegetierens zu verhindern.

Eine Methode, die den alten Menschen in Zusammenhang mit seiner Biografie und seiner Entwicklung sieht.

(Aufbauend auf die Theorie von den Entwicklungsstadien und Lebensaufgaben des Entwicklungspsychologen Erik Erikson

fügt Naomi Feil ein letztes Stadium hinzu:

Das Lebensstadium der Aufarbeitung

To validate – heißt: jemanden eine Gültigkeit geben

In der Validation ist damit gemeint, dass man die Realität der alten Menschen anerkennt.

Die Ziele der Validation

Vertrauen zu den alten Menschen aufbauen
Den alten Menschen helfen, ihren Gefühlen Ausdruck zu geben
Wiederherstellung von Selbstwertgefühl und Würde
Hilfestellung bei der Lösung unerledigter Lebensaufgaben
Verbesserung der verbalen und der nonverbalen Kommunikation
Verhindern eines Rückzugs in das Vegetieren

Für wen ist Validation am besten geeignet

Personen die über 80 Jahre alt sind und die an einer Form von DAT leiden
Desorientierung beruht auf einer Kombination von
körperlichen – psychischen und sozialen Verlusten und der Unfähigkeit mit
diesen Verlusten umzugehen.
Haben meistens keine psychiatrische Vorgeschichte

Die Grundhaltung des Validationsanwenders

Eine nicht wertende, einfühlsame (empathische) Haltung,
Ehrlichkeit gegenüber dem alten Menschen und zu sich selbst,
VA. ist eine Chance für uns selbst – wenn wir uns selbst besser verstehen
und erkennen lernen
können wir eine bessere Brücke vom ICH – zum DU bauen.
Authentizität und kongruentes Verhalten sind die Basis für ein Vertrauen
und
Sicherheit schaffende Beziehung.
Der VA.- Anwender soll im Moment der Begegnung mit dem alten Menschen
frei von eigenen Gefühlen oder Gedanken sein, die ihn zu dieser Zeit noch
beschäftigen – **dh. er muss zentriert sein** (siehe Techniken)

Empathie

Ist die wichtigste Eigenschaft, die ein VA.- Anwender besitzen bzw.
entwickeln sollte. Sie bedeutet; dass man fühlt, was die andere Person fühlt,
obwohl man selbst noch nicht erlebt hat, was er oder sie erlebt hat.
Nachvollziehen vom fremden Erlebnis
Naomi Feil nennt diese Fähigkeit „in den Schuhen des anderen zu gehen!“
Empathisches Zuhören ist eine sehr große Hilfe, um den alten
desorientierten Menschen besser verstehen zu können und in seine Welt
hineinzukommen.
Auf diese Weise kann eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden, die
dem alten Menschen Sicherheit gibt. Die ihm hilft seine Ängste zu
verringern,

die sein Selbstwertgefühl stärkt und seine Würde wieder herstellt.

Das Stadium der Aufarbeitung nach Feil

Nach den Theorien des Entwicklungspsychologen Erik Erikson sind mit jedem Abschnitt unseres Lebens (Säuglingsalter, Kindheit, Jugend, Erwachsener, Alter) spezielle Aufgaben verbunden, die wir zu erfüllen haben. Ungelöste Aufgaben melden sich später wieder.

Die Lebensaufgabe im Alter besteht darin, Rückschau auf das Leben zu halten und herauszufinden, wer wir waren und wo wir jetzt stehen. Gelingt diese Aufgabe, so erlangt man Integrität, dh. man anerkennt seine Stärken, als auch **seine Schwächen**, (zB ich habe bei der Erziehung meiner Kinder Fehler gemacht, aber ich war auch eine gute Mutter!) Gelingt diese letzte Aufgabe nicht, so beendet man das Leben in Verzweiflung (Ich könnte auch schon tot sein) = Resignation Trauer und zuviel Reue. Haben wir unsere Lebensaufgabe nicht in angemessener Weise erledigt, haben wir Gefühle ignoriert, unseren Verlusten nicht gestellt unsere Strategie war das Leugnen, dann treffen uns Verluste (körperliche psychische und soziale) massiver im hohen Alter, wenn wir immer mehr die Kontrolle verlieren – umso schlimmer. Es ist eine enorme Herausforderung mit physischen – psychischen und sozialen Einschränkungen fertig zu werden.

Naomi Feil nennt das Stadium, in dem sich jene sehr alten Menschen befinden, die unerledigten Aufgaben und nicht beachtete Gefühle mit sich herumschleppen, das Stadium jenseits der Integrität. Alte Menschen in diesem Aufarbeitungsstadium benötigen Validation.

Wie kann ich vielleicht orientiert bleiben??

Sich den Gefühlen stellen, unbewältigte Lebensaufgaben in Angriff nehmen, nichts verdrängen.

Kompromisse eingehen

Lernen zu Schwächen und Fehlern zu stehen

Mit sich selbst und anderen Frieden schließen

Neue Beziehungen aufbauen, wenn alte sterben, und neue Aufgaben wagen

Erkennen des eigenen bevorzugten Sinnesorgans

Die vier Phasen der Aufarbeitung:

Phase I

Mangelhaft orientiert – unglückliche Orientierung in seiner Gefühlswelt

Kommunizieren gut – sind meistens orientiert

Verleugnen – konfabulieren –

halten energisch und ängstlich an dem fest was sie noch **nicht** verloren haben

Phase II

Zeitverwirrt – durch Verluste Rückzug aus der Realität

Kommunizieren - leben meistens in ihrer eigenen Welt

Gefühle und Bedürfnisse werden meistens ungefiltert geäußert

Phase III

Sich wiederholende Bewegungen – Bewegung ersetzt die Sprache

Kommunizieren – kein richtiger Zusammenhang mehr – sind in sich gekehrt

Der Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen erfolgt vorwiegend über

Bewegungen und Laute

Phase IV

völliger Rückzug von der Außenwelt

Kommunizieren kaum – sind in sich zurückgezogen

Ziehen sich mit ihren Bedürfnissen und Gefühlen in ihr Inneres zurück

Phase I: Mangelhafte Orientierung

Kommunizieren gut, sind meistens orientiert

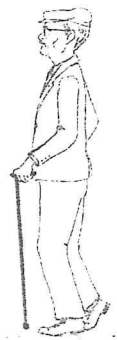
Personen in dieser Phase halten noch immer an gesellschaftlichen Rollen fest.

Sie haben das Bedürfnis ihre alten Konflikte in einer verkleideten Form zu äußern, indem sie Personen der Gegenwart sie zu Personen aus der Vergangenheit machen.

Eine alte Frau, die zum Beispiel ihre Heimhilfe beschuldigt, ihren Ehering zu stehlen, benutzt diese Person als Symbol.

Körperliche Charakteristika

- Blick klar und zielgerecht, hält Augenkontakt nicht lange
- Oft steife Körperhaltung
- Bewegungen im Raum sind meist zielgerecht
- Gesicht und Körpermuskeln angespannt
- Kiefer steht vor
- Straff gespannte Lippen
- Flacher Atem
- Stimme klar, manchmal weinerlich oder schrill
- Oft Griff nach Mantel, Tasche oder Stock
- Kognitives Vermögen intakt, Fähigkeit des Kategorisierens und die Vorstellung von der Uhrzeit sind vorhanden.
- Können schreiben lesen und noch rechnen
- Benutzen korrekte Worte
- Relativ geringe Beeinträchtigung von Sehvermögen, Gehörsinn und Mobilität



Psychologische Charakteristika

- Müssen unterdrückte Emotionen ausdrücken
- Klammern sich an die Realität
- Möchten verstehen und verstanden werden
- Können nach Regeln spielen
- Sind sich gelegentlicher Verwirrung bewusst
- Leugnen Verwirrung durch konfabulieren
- Widersetzen sich Veränderungen
- Leugnen Gefühle
- Beschuldigen andere, wenn die Verluste zu groß werden
- Haben keine Einsicht für ihr Verhalten
- Möchten von einer Autorität validiert werden
- Reagieren wütend auf andere, die sich nicht unter Kontrolle haben
- Weisen Berührungen und Nähe ab

Phase II: Zeitverwirrtheit

Kommunizieren – leben meistens in ihrer eigenen Welt

Eine mangelhaft orientierte Person kommt in die 2. Phase der Desorientierung, wenn eine große Anzahl von Verlusten über sie hereinbricht (zB. ein Ortswechsel, das Hören und das Sehen werden schlechter, die kognitiven Fähigkeiten nehmen ab ...)

Durch diese vielen Verluste wird die Gegenwart zunehmend schmerzlich empfunden und es kommt zu einem Rückzug aus der Wirklichkeit. Als Überlebensstrategie kehren diese alten Menschen in zumindest zeitweise angenehme Vergangenheit zurück. Die reale Umwelt wird im Zusammenhang mit der eigenen Lebensgeschichte symbolisch verkannt. Der längst verstorbene Ehemann lebt wieder
Die kleinen Kinder müssen versorgt werden
Sie gehen wieder in die Arbeit
Die Pflegeperson wird zur eigenen Tochter...

Körperliche Charakteristika:

- Meist entspannte Körperhaltung
- Augen klar, aber nicht wirklich auf etwas gerichtet oder ins Leere schauend
- Langsamer Atem
- Langsames und leises Sprechen
- Körperhaltung oft vornübergebeugt und oft schlurfender Gang
- Verwenden oft Hände, um Gefühle zu zeigen
- Die Sinnesorgane sind schon teilweise beeinträchtigt („Eidetisches“ Hören und Sehen, dh. Klänge aus der Vergangenheit werden gehört und innere vorgestellte Bilder werden gesehen.)



Psychologische Charakteristika:

- Logisches Denken geht verloren
- Vergessen jüngste Ereignisse, erinnern sich aber ausgezeichnet an vergangene Ereignisse mit hohem emotionalem Inhalt.
- Fähigkeiten gehen verloren:
zB. Lesen (manchmal können noch Überschriften gelesen werden. Schreiben und freies Formulieren nicht mehr selbst möglich, aber oft sehr kreativ beim Benutzen eigener Wortschöpfung.
- Rechnen nicht mehr möglich
- Die Fähigkeit, selber Kontakte zu knüpfen, geht verloren.
- Bekleidungsregeln werden nicht mehr eingehalten. zB. Wollhaube bei sommerlichen Temperaturen)
- Kann nicht mehr ständig alleine leben (oft auch inkontinent)
- Benutzen persönliche Fürwörter ohne spezifische Angaben (zB. ER – kann Vater – Mann – Gott – etc. bedeuten.... weiter

- Es kommt zum Verlust der Selbstkontrolle und zum Verlust des sozialen Verhaltens
- Die Gefühle werden frei herausgelassen
- Zunehmende Verwendung von Symbolen, um Dinge und Personen der Vergangenheit wiederzubeleben.
- Konzentrationsfähigkeit sehr kurz
- Singen gerne, können Lieder aber manchmal nicht alleine anstimmen
- Rückkehr zu intuitivem Wissen (können sehr gut zwischen ehrlich und unehrlich unterscheiden.)

Phase III: Sich wiederholende Bewegungen

Kommunizieren auf ihre Art – sind meist in sich gekehrt

Wenn Menschen, die zeitverwirrt sind, nicht validiert werden oder keinerlei Anregung von der Außenwelt erfahren und wenn der körperliche und geistige Verfall fortschreitet, dann gleiten sie in die Phase der

„sich wiederholenden Bewegungen“ ab.

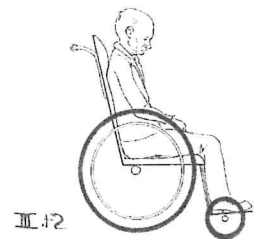
Durch den Verlust der Sprache, ziehen sich die alten Menschen in vorsprachliche Bewegungen und Klänge zurück. Schreien, klopfen, über den Tisch reiben, sich wiegen, „herumzupfen“ sind zB. typische Ausdrucksformen, die zunehmend die Sprache ersetzen, um Gefühle ausdrücken zu können und um sich selbst zu stimulieren.

Da in den meisten Fällen der Zustand über den eigenen Körper nicht mehr bewusst wahrgenommen werden kann, muss man beim Validieren sehr nahe an den alten Menschen herangehen und man muss versuchen über möglichst vielen Sinneskanälen zu stimulieren.

Die bevorzugten Validationstechniken sind: Berühren – Singen – Anpassen von Gefühlen und Spiegeln.

Körperliche Charakteristika:

- Bewegen sich rhythmisch hin und her bzw. tanzen
- Singen, können aber keine Sätze bilden
- Summende, schnalzende, stöhnende Geräusche
- Entspannte Muskeln, bewegen sich graziös, sind sich aber ihrer Bewegungen nicht bewusst
- Sind inkontinent
- Augen sind oft geschlossen oder nicht zielgerichtet offen
- Weinen häufig
- Finger und Hände trommeln, schlagen, knöpfen auf und zu
- Gehen auf und ab (oft nur mit dem inneren Auge)
- Wiederholen einen Klang oder eine Bewegung immer wieder
- Gleichmäßiges rhythmisches Atmen
- Tiefe melodische Stimme
- Kennen Augenblicke besonderer Stärke, wenn sie das Bedürfnis nach Liebe äußern oder wütend sind
- Sind mit beiden Händen gleich geschickt, wenn sie sich von Zwängen befreien wollen
- Können weder schreiben noch lesen
- Können aber Kinderlieder singen weiter



Psychologische Charakteristika:

- Mangels Praxis schwindet das Bedürfnis zu sprechen
- Wiederholte Bewegungen wirken als Stimulans, halten den Menschen am Leben, verschaffen Lust, mindern die Angst und die Langeweile
- Denkvermögen und der Wunsch danach sind verschwunden
- Sich wiederholende Klänge stimulieren, beruhigen und helfen, Gefühle zu verarbeiten
- Wenn motiviert, können gefestigte soziale Rollen wieder hergestellt werden
- Wenn nicht motiviert, verschließen sie sich vor äußeren Reizen
- Haben Energie zum Singen und zum Tanzen, aber fast nicht mehr zum Denken und Sprechen
- Können sich nur auf eine Person oder eine Sache konzentrieren
- Antworten nicht, außer bei Stimulation durch Körpernähe, zusammen mit Berührung, Blickkontakt und einer liebevollen Stimme
- Ziehen sich in Isolation und Eigenstimulanz zurück
- Besitzen Weisheit, ungelöste Konflikte durch Bewegungen zu klären
- Bedürfnisse müssen sofort befriedigt werden

Phase IV: Vegetieren

Kommunizieren kaum- sind in sich zurückgezogen

In der Phase des Vegetierens ist ein extremer Zustand des Rückzugs erreicht. Ein kommunikativer Zugang ist in dieser Phase nur sehr schwer und eingeschränkt möglich.

Körperliche Charakteristika:

- Augen sind meist geschlossen, ungerichteter, leerer Blick
- Schlaffe Muskeln
- Sitzen im Sessel oder liegen in embryonaler Stellung im Bett
- Kein Körperbewußtsein
- Kaum wahrnehmbare Bewegungen



Psychologische Charakteristika:

- Erkennen keine nahen Angehörigen
- Zeigen kaum Gefühle
- Initiieren keinerlei Aktivitäten
- Es gibt nichts, um herauszufinden, ob sie in irgendeiner Weise etwas verarbeiten

Die drei menschlichen Grundbedürfnisse:

- Sich sicher und geborgen fühlen. Geliebt sein
- Nützlich und aktiv sein
- Gefühle spontan ausdrücken, mitteilen können.
- Gehört akzeptiert und verstanden werden.

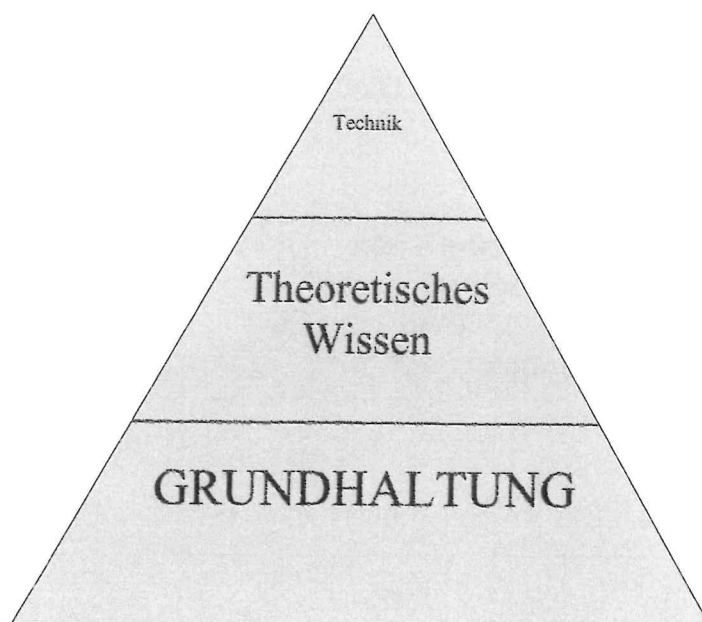
Die vier ungemischten menschlichen Emotionen:

- **Freude – Vergnügen** – Liebe – Sex
- **Ärger – Wut** – Hass – Missvergnügen
- **Angst – Schuld** – Scham – Beklemmung
- **Trauer – Elend** – Kummer

Bedürfnisse sehr alter, desorientierter Menschen:

- Sich zurückziehen aus der schmerzhaften Gegenwart mit ihren Gefühlen der Nutzlosigkeit
- Angenehmes aus der Vergangenheit nacherleben
- Langeweile durch Stimulation sensorischer Erinnerungen lindern
- Unbewältigte Konflikte lösen, indem die belastenden Gefühle ausgedrückt werden
- Das Gefühl der Identität und der persönlichen Würde erlangen um inneren Frieden zu finden

Was beinhaltet die Validation



Literatur zum Thema Validation:

<i>Naomi Feil</i>	<i>Va.- ein Weg zum Verständnis alter Menschen</i>
<i>Naomi Feil</i>	<i>Va.- in Anwendung und Beispielen</i>
<i>Jirina Prekop</i>	Einfühlung oder die Intelligenz des Herzens
<i>Andreas Salcher</i>	Der verletzte Mensch
<i>Gerald G. Jampolsky</i>	Verzeihen ist die größte Heilung
<i>Michael Nichols</i>	Die wiederentdeckte Kunst des Zuhörens
<i>Anselm Grün</i>	Die hohe Kunst des Älterwerdens
<i>Stefanie Stahl</i>	<i>Das Kind in dir muss Heimat finden</i>
<i>Elisabeth Kübler Ross</i>	Das Rad des Lebens

Validationslangzeitziele

Validation erkennt und versteht den Kampf um ihre
Aufarbeitung
und hilft ihnen dabei -- die Tiefe der Arbeit verstehen

- Dazu beitragen, dass ältere Personen möglichst lange in ihren eigenen Wohnungen bleiben können.
- Wiederherstellen des Selbstwertgefühls – durch professionelle Grundhaltung – Wissen und den Techniken
- Reduktion von Stress
- Eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, in der der alte Mensch unaufgearbeitete Konflikte aus der Vergangenheit nach **seinen eigenen Bedürfnissen** lösen kann
- Reduktion chemischen und physischen Zwangsmitteln
- Verbessern der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Verhindern eines Rückzugs in das Vegetieren
- Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Techniken

Phase I

Zentrieren

Nähern sie sich der Person von der Seite
und halten sie Distanz

Richtigen Abstand einhalten
Kinästhetische Sphäre
(aber auch Empfindung der eigenen Körperbewegung)

Beobachten (etwas wahrnehmen)
Sich anpassen - Stimmelage – Mimik - Gestik

Vermeiden sie ständigen Blickkontakt –
er hat Angst, dass er durchschaut wird....

Am Anfang – mit Gefühlsworte zurückhalten
barsche (ablehnende) verbale Reaktionen
sind typisch für diese Phase (zB das ärgert sie oder ich sehr traurig.)

Wiederholen (gleiche *Stimmlage*)
Gleichen Worten – Schlüsselwort – Reformulieren

W.- Fragen
Wie – wer – was – wo - wann ----- WARUM?
dh. nicht sagen – nein das kann nicht wahr sein
Nicht korrigieren – kritisieren – nicht analysieren

Selbstwert heben (Achtung geben)
Mit Würde und Respekt in Kontakt treten
Eine einfühlsame Haltung annehmen
Mit Authentizität (Echtheit) Kongruent (übereinstimmend)

Polarität (Gegensatz) ... bei Beschwerden (bei Mängeln)
Hat es auch Zeiten gegeben –wo...??

Phase II

Nonverbal:

Zentrieren

Nähern sie sich der Person - vorne - aber seitlich
Nähe kann Vertrauen vermitteln – er braucht Verbindung

Berührung einsetzen (WO)
Verankerte Berührungen
Verbundenheit – da zu sein- ihn zu halten-
bedeutet oft **mehr** als Worte...
(Mutter - Vater – Kind - Bruder Freund Schwester)

Augenkontakt herstellen
berühre mit den Augen (sich finden oder verlieren?)
durchbrechen sie den intimen Vorgarten

Gefühle anpassen kongruent sein
Mimik und Körperhaltung

Verbal:

Das momentane Gefühl erkennen und ansprechen
Freude– Ärger - Angst –Trauer
macht sie das traurig? - bedrückt sie das? Sind sie unglücklich....
ich sehe Freude in ihren Augen? Da wird man wütend – fürchten sie sich...?

Das Bedürfnis ansprechen
haben sie Heimweh – machen sie sich Sorgen um die Kinder?
Fehlt ihnen die Mutter? Haben sie noch einiges zu erledigen?
(nicht mit der Realität konfrontieren)
die Emotionen zulassen (in ihrer Welt)

Phase III

*In dieser Phase entswinde die Welt der Worte.
Laute und Bewegungen schaffen Sicherheit
(schmatzende saugende wippende Bewegungen)
Das sind Urbewegungen aus der Zeit des Embryos*

Zentrieren

Berührung und Nähe
sind jetzt wichtig
wiegen und halten – ***um Angst zu reduzieren***

Nahen Augenkontakt
(Sehstärke schwach - eingeschränktes Sichtfeld)
tiefe liebevolle Stimme – beruhigt
langsam sprechen (2-3 Wortsätze)

sie zeigen wiederkehrende Bewegungen
sie streichen oder wischen über den Tisch
mit viel Gefühl und Ausdauer

Spiegeln

ist eine wertvolle Interaktion – Wahrgenommenes wird
rückgemeldet... (aber *Vorsicht*) also nonverbal

Gefühle u.- Bedürfnis ansprechen

In einem Wort

Traurig - angenehm – fleißig – wunderschön – erledigen – viel
Arbeit...

Musik

Wichtige Technik

singen oder summen

einfache Lieder von früher - ist ein hilfreiches Medium

beten – Gedichte

Phase IV

Vegetieren –

die Betroffenen kommunizieren kaum - gering
Der sehr alte Mensch schlüpft symbolisch in einen Kokon zurück -
und spinnt ein Netz in sein Inneres.
Er hat die Tür zur Außenwelt fast geschlossen....

Zentrieren

Bett oder Stuhl richtige Höhe bringen
Kontakt aufnehmen beider Hände

Eine sanfte Berührung –
kann eine Begegnung ermöglichen

Beobachten

ob meine Hände willkommen sind?
Hände langsam nach oben – (3 Abschnitten)
Atem Rhythmus übernehmen (spiegeln kongruent)
Ruhiges gemeinsames atmen – (auch eine Form von Kommunikation)

Singe oder summe ein Lied

Ruhe und Stille aushalten -

füllen sie sie mit guten Gedanken und Gefühlen

Bei der Verabschiedung verstärke

ich kurz meine Berührung

ich gehe – ich komme wieder...??