

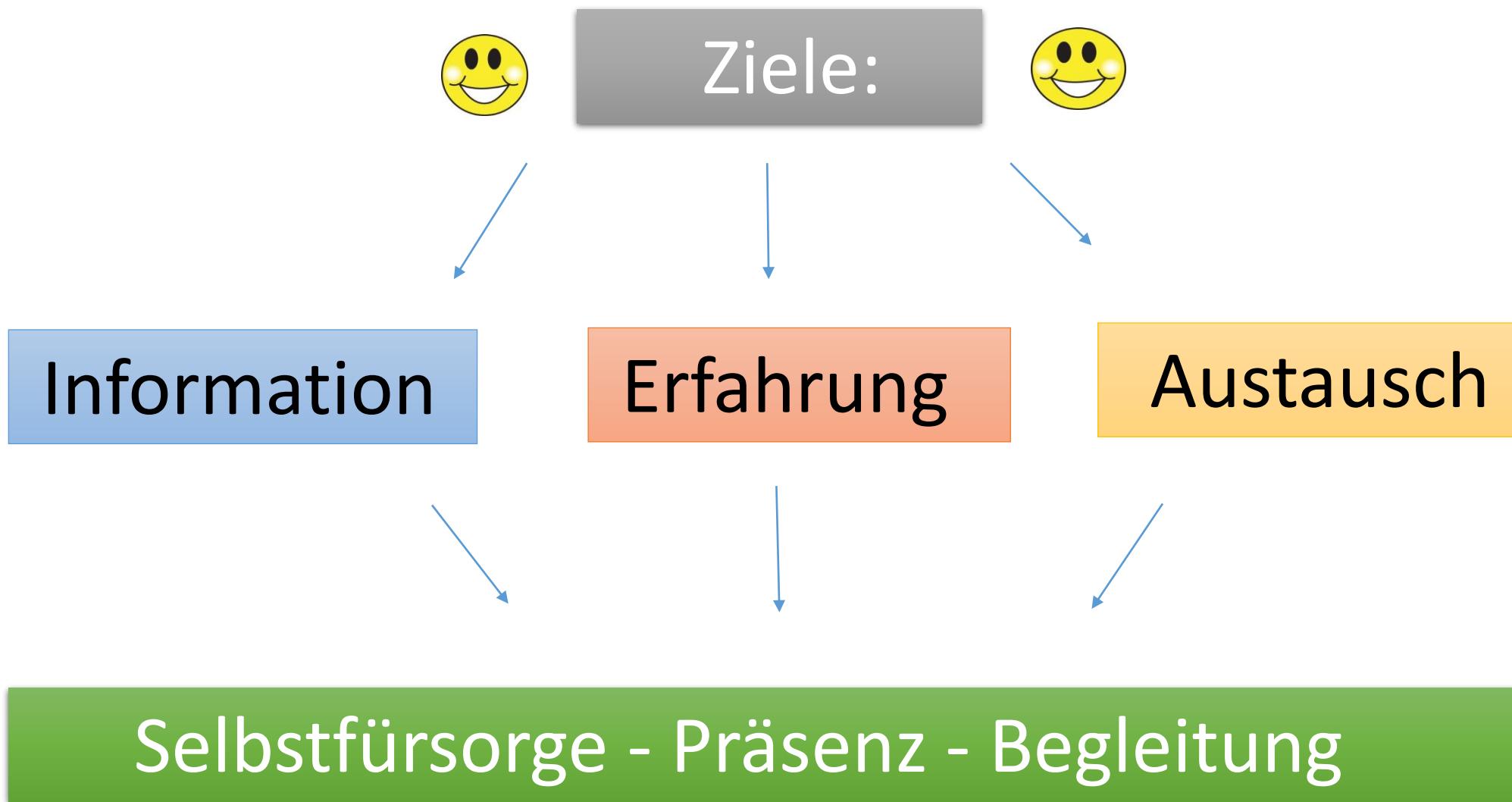
Herzlich willkommen!



Aktiv-Vortrag: „Selbstfürsorgliche Wege zur Präsenz in der Begleitung von Menschen im palliativen Kontext.“

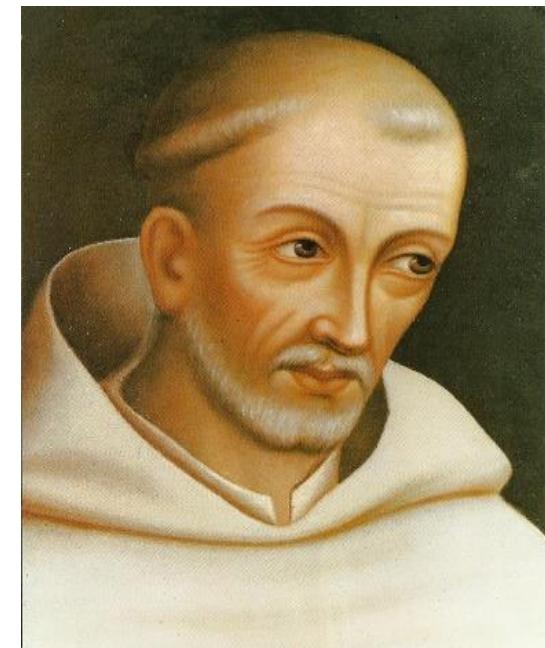


mit
Dr. Sepp Fennes

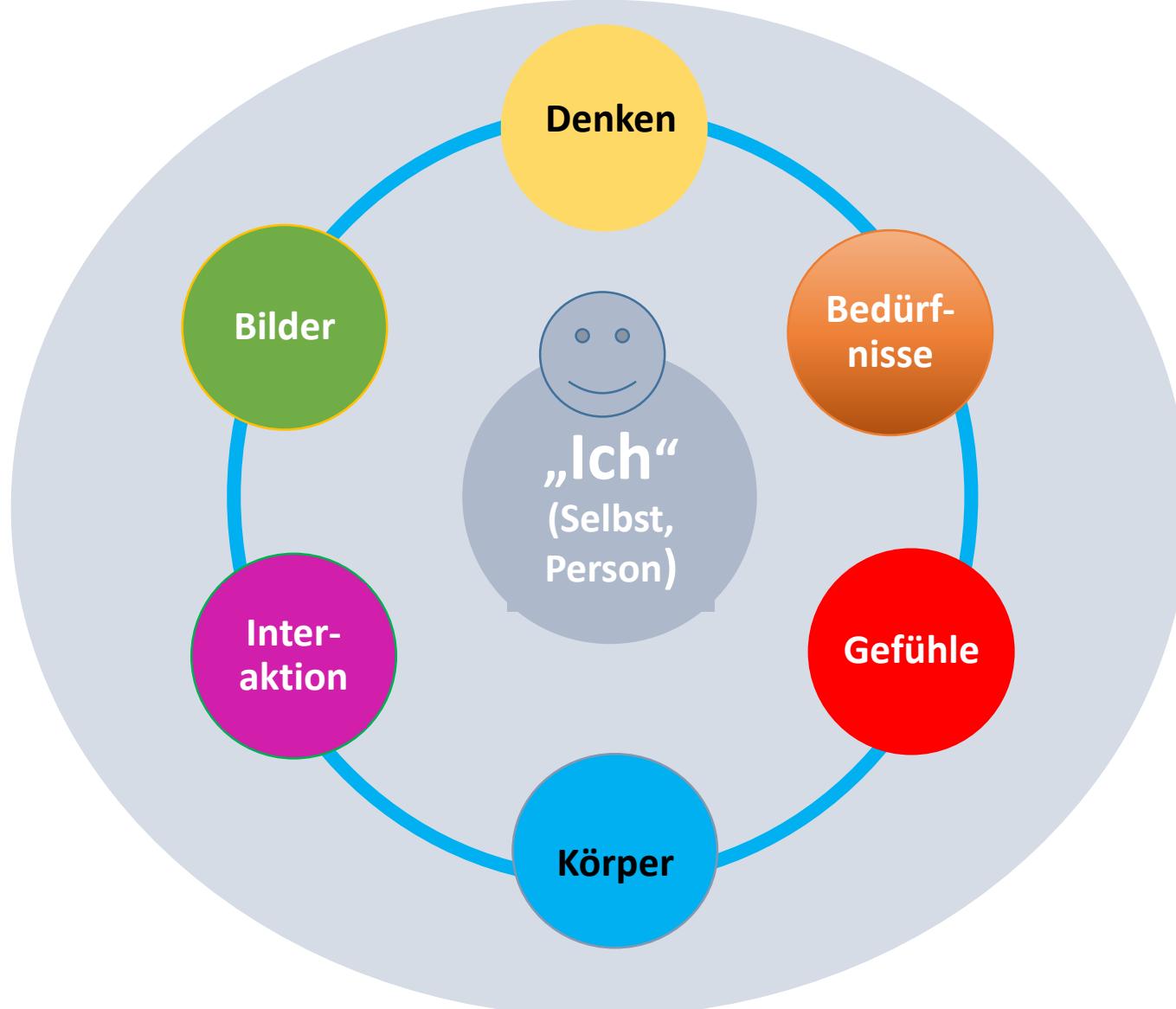


Selbstfürsorge

- Zuerst anfüllen, dann ausgießen.
- Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt, überzuströmen, nicht auszuströmen.
- Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
- Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?
- **Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich!**
- (Bernhard von Clairvaux , 1090 – 1153)



Selbstfürsorge-Kompass: Das Modell der 6 Seins-Ebenen



Gefühle

Gefühle sind

- komplexe, psychosomatische Geschehen,
- die uns den Erfüllungsgrad unserer Bedürfnisse anzeigen.

Angenehme Gefühle zeigen uns an, dass unsere Bedürfnisse gerade erfüllt sind.

Unangenehme Gefühle sind immer ein Hinweis darauf, dass unsere Bedürfnisse gerade nicht oder nur teilweise erfüllt sind.

Unangenehme Gefühle sind Einladung und Aufforderung, uns um die Erfüllung unserer Bedürfnisse zu kümmern!

Gefühle die wir ausdrücken, werden leichter.

Gefühle, die wir unterdrücken, werden schwerer.



Bedürfnisse

Wenn wir von Bedürfnissen sprechen, beziehen wir uns auf

- die angeborenen Triebkräfte und Energien (= Lebensenergie ☺),
- die uns so handeln lassen, dass wir **das Leben erhalten + schützen**
- und **eine positive Entfaltung fördern.**

Bedürfnisse sind **universell**, d.h. allen Menschen gemeinsam.

Jedes Bedürfnis hat eine empfangende und eine gebende Seite. Wir möchten z.B. geliebt werden, aber wir möchten auch gerne Liebe schenken.

Je höher der Grad der Bedürfniserfüllung, desto höher der Grad der Lebenszufriedenheit.

„Jedes Wesen versucht in seinem Sein zu verweilen und weiter zu gedeihen!“
(Baruch de Spinoza, 1632-1677)



Autonomie: Träume/Ziele realisieren - Freiheit – Freiwilligkeit – Für sich Sein – Selbstbestimmung

Identität: Authentizität - Kompetenz - Integrität (=nach den eigenen Werten leben) –Selbstbehauptung – Selbstaktualisierung – Selbstausdruck – Individualität –Würde

Seelische Nahrung: Geborgenheit – Bindung – Nähe – Empathie – Fürsorge – Trost – Mitgefühl – Wertschätzung – Liebe – Freundlichkeit - Güte – Aufmerksamkeit – Bestätigung – Verständnis – Vertrauen

Sicherheit: Verlässlichkeit –Beständigkeit – Diskretion – Verbindlichkeit – Treue – Loyalität – Ehrlichkeit

Kontakt mit anderen: Gemeinschaft – Rücksichtnahme – Respekt – Unterstützung – Zugehörigkeit – Verständigung – Zusammenarbeit – Austausch – „Einbezogen-Sein“ – Offenheit – Würdigung – Echtheit

Körperliche Bedürfnisse: Luft – Nahrung – Körperkontakt – Bewegung – Rhythmus – Sexualität – Schlaf

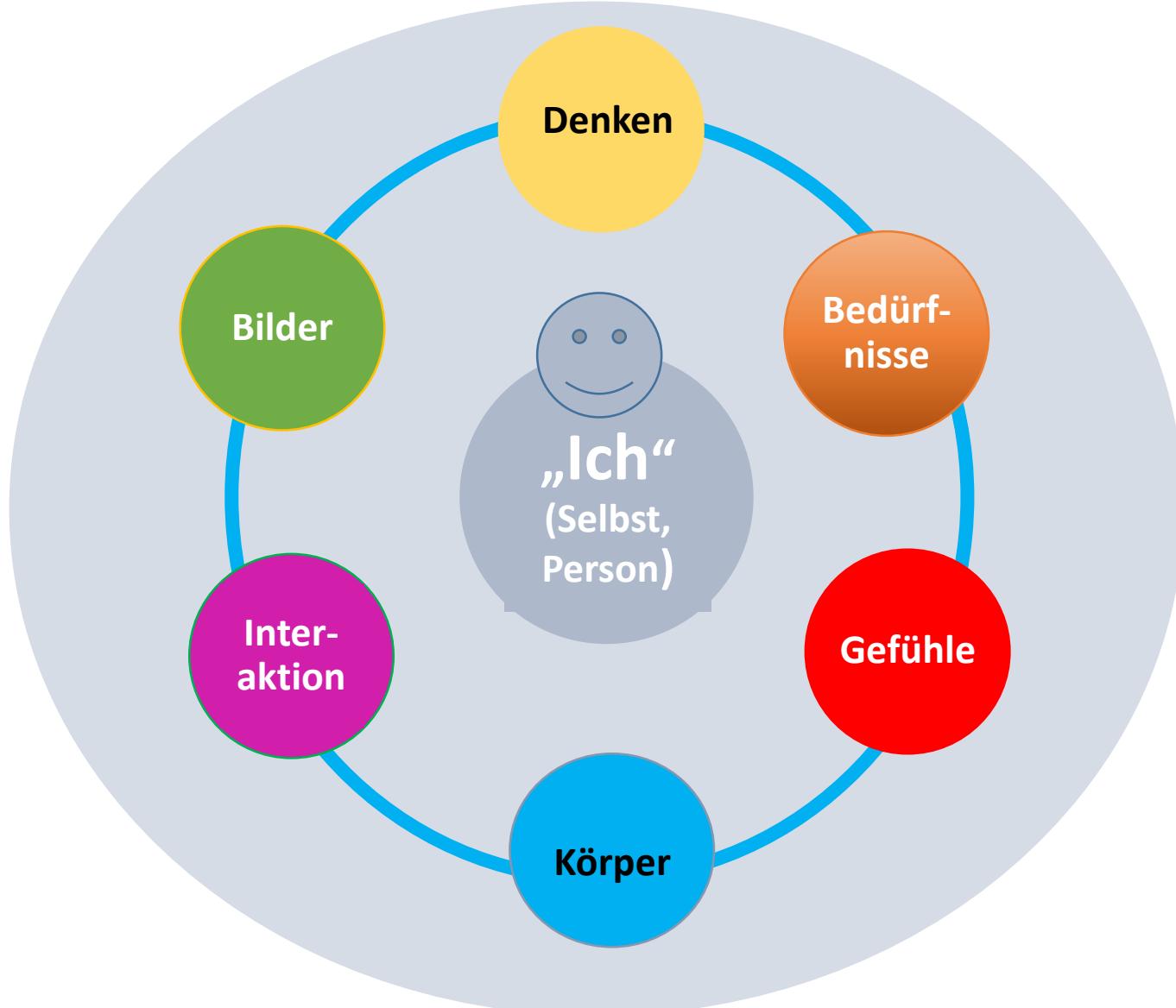
Geistige Bedürfnisse: Inspiration – Abwechslung – Wissen – Verstehen – Herausforderung – Entwicklung – Ordnung – Struktur - Klarheit – Bewusstheit - Selbstkenntnis – Wirksamkeit – Kreativität

Spiritualität und Sinn: zur Bereicherung des Lebens beitragen – Bedeutung haben –Sinn finden – seinen Platz einnehmen – Verantwortung – Berufung – Verbundenheit – Stille – Selbsttranszendenz - Würdigung – Verluste betrauern – Humor – Spiel - Rituale

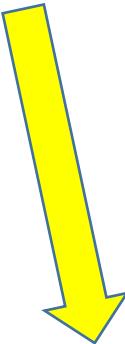
Harmonie: Balance – Frieden – Schönheit – Stimmigkeit – Gleichwertigkeit – Gegenseitigkeit – Einigkeit



Selbstfürsorge-Kompass: Das Modell der 6 Seins-Ebenen

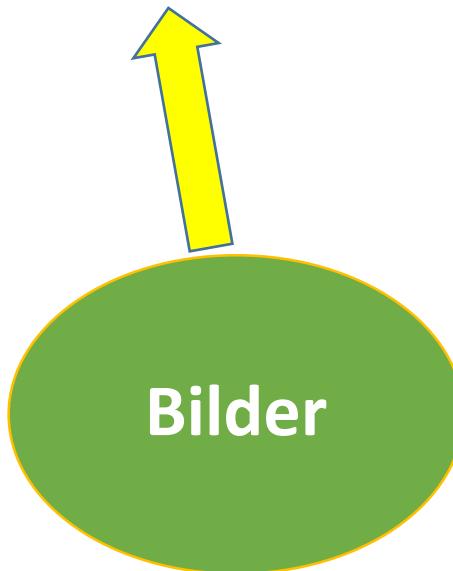


Selbstfürsorge-Kompass: Beispiele



Bedürfnisorientiert Nein-Sagen üben:

- Ich schätze, dass du mich fragst und nein.
- Du könntest Recht haben und nein.
- Ich höre dich und nein.
- Nein. Hast du einen anderen Vorschlag?



Bilder

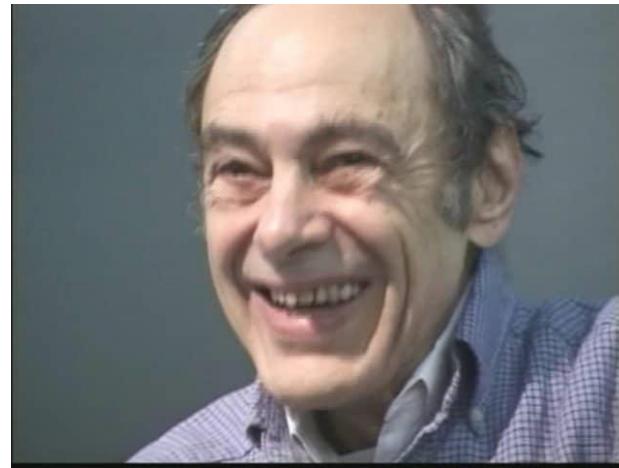
Ist das wahr, was ich denke?
Kannst ich wirklich wissen,
dass das wahr ist, was ich –
bewertend und befürchtend
– gerade denke?

Präsenz

Wir haben oftmals nichts Anderes zu geben als eine hörende, aufmerksame Präsenz. Sicherlich bedeutet „Wachet mit mir“ nicht, dem anderen etwas abzunehmen, zu erklären und nicht einmal ihn zu verstehen, es meint einfach: **Sei da!** Begleitung in dieser Grundhaltung kann die verstecktesten Winkel erreichen (Saunders).



Cicely Saunders,
1918 - 2005

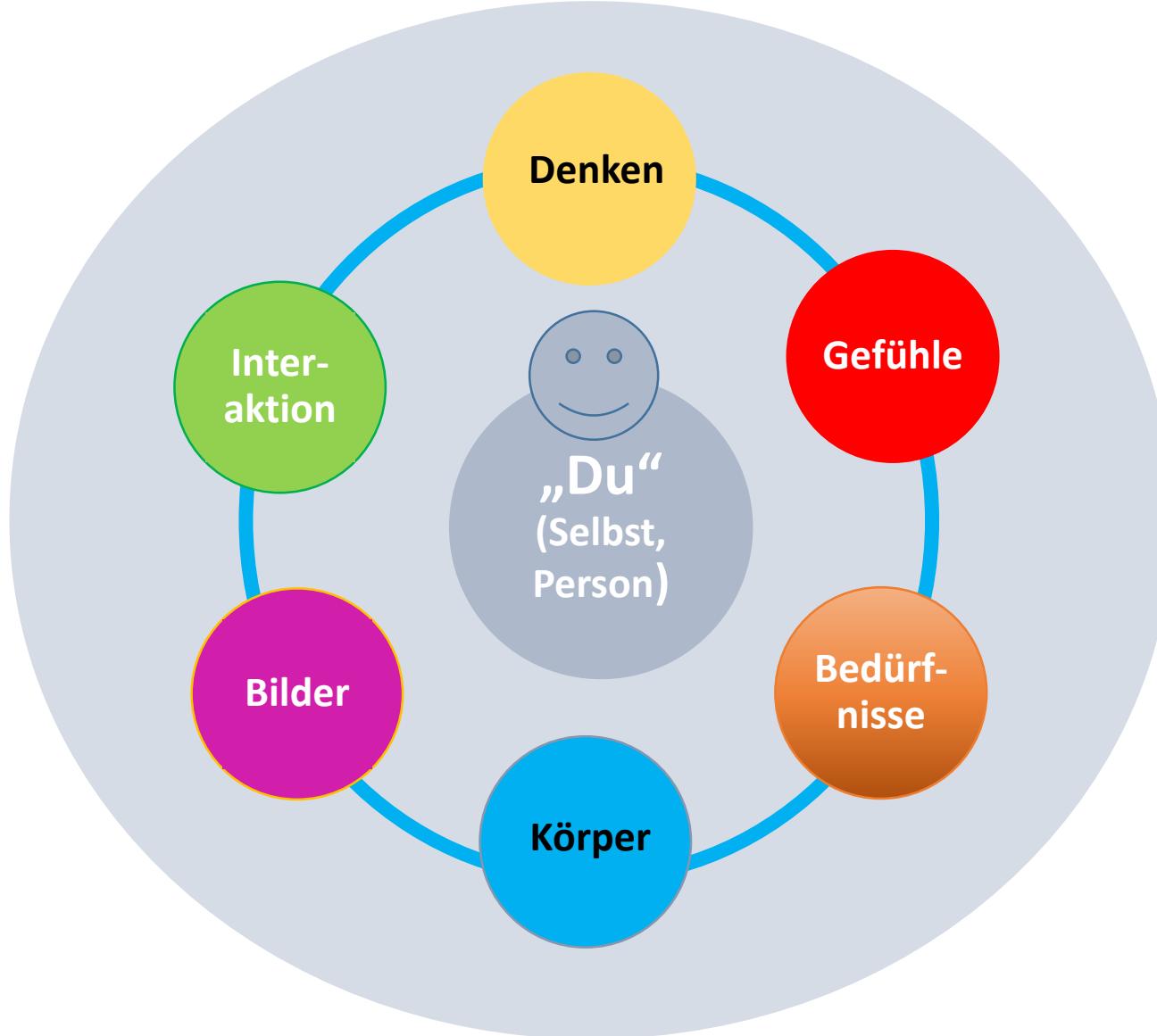


Eugene Gendlin,
1926 - 2017

Wenn ein anderer **Mensch da ist**, dann ist alles verändert. Was immer die andere Person durchleben muss, **wenn jemand da ist, dann geht es ein Stück weiter.**

In jedem Menschen ist jemand drin, immer. **Diese Person, die dort drin wohnt, gilt es positiv zu spüren und ihr einfühlsam Gesellschaft zu leisten**, während sie versucht, irgendwie ein Leben zu führen (Gendlin).

Begleit-Kompass: Das Modell der 6 Seins-Ebenen



Gefühle

Unangenehme Gefühle der Begleiteten sind immer ein Hinweis darauf, dass ihre Bedürfnisse gerade nicht oder nur teilweise erfüllt sind.

Unangenehme Gefühle sind Einladung und Aufforderung, uns um die Erfüllung der Bedürfnisse zu kümmern! **Gefühle, die unterdrückt werden, werden schwerer.**

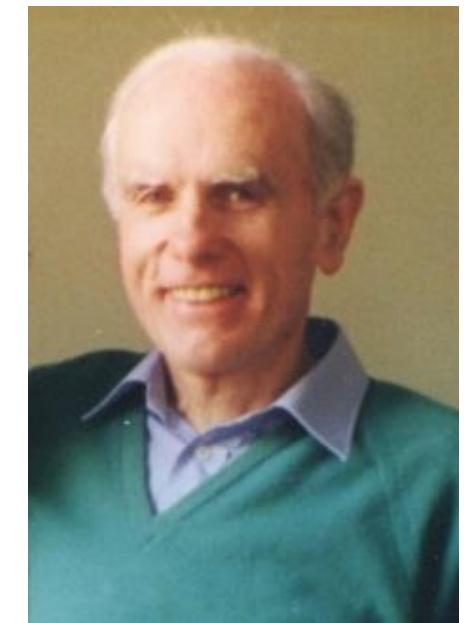
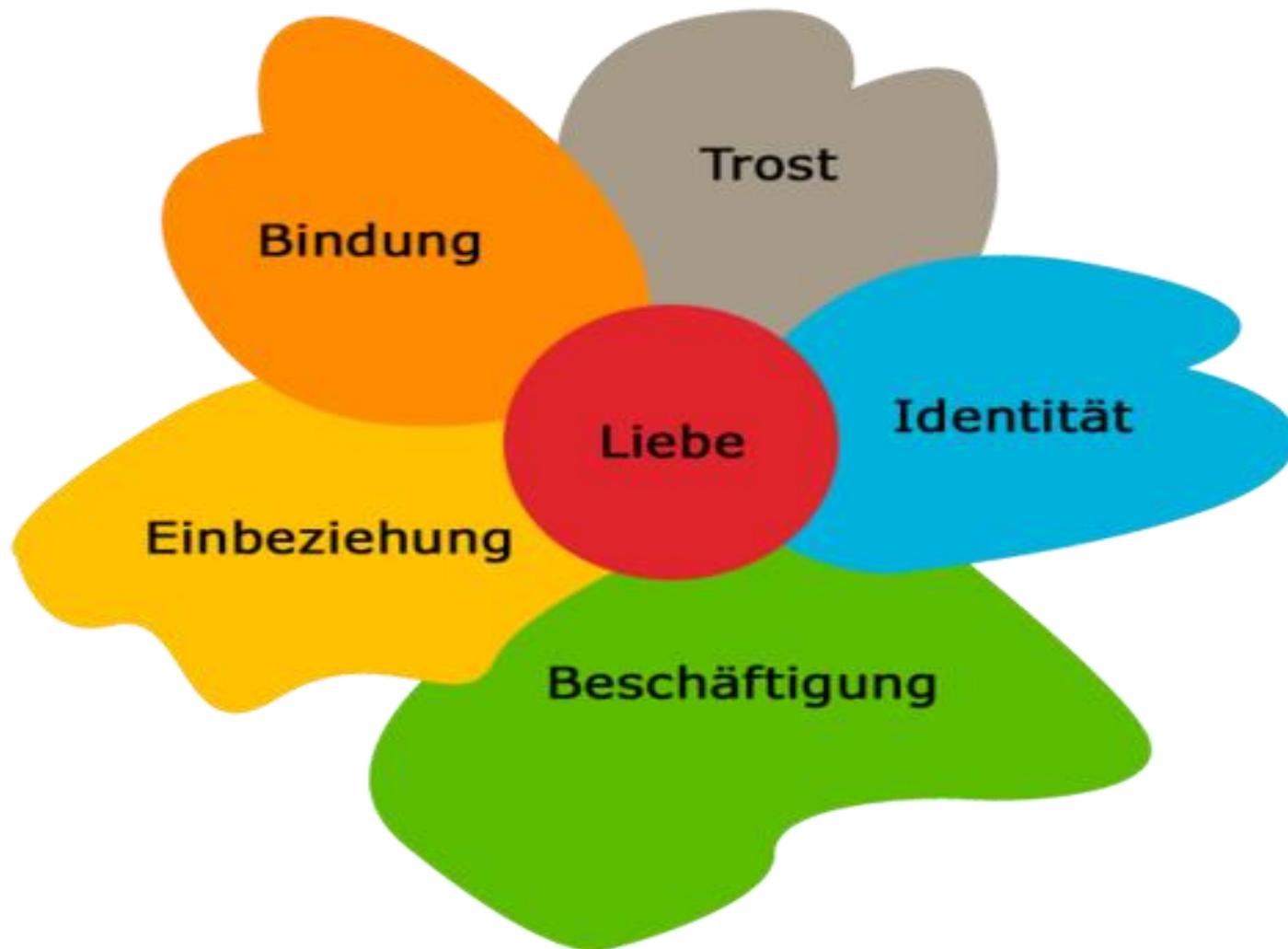
Gefühle, die ausgedrückt werden, werden leichter ☺.



**Naomi Feil,
Validation**

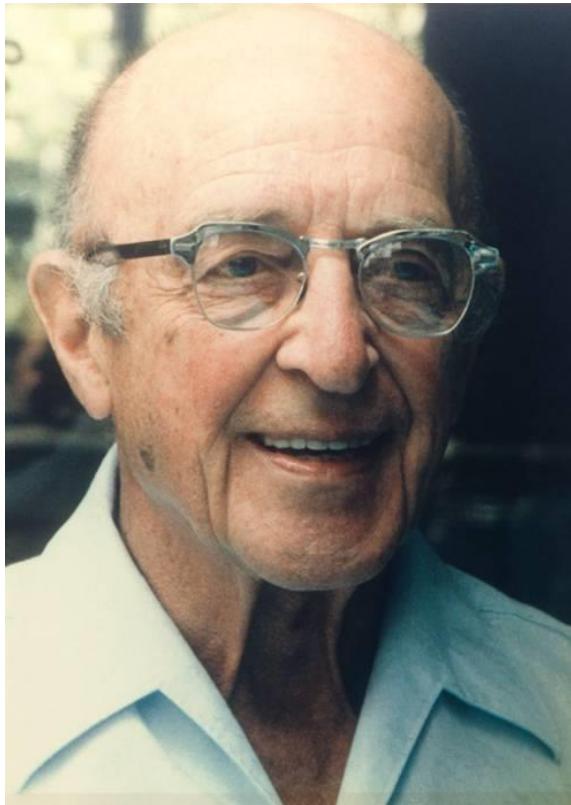


Die „Kitwood-Bedürfnis-Blume“

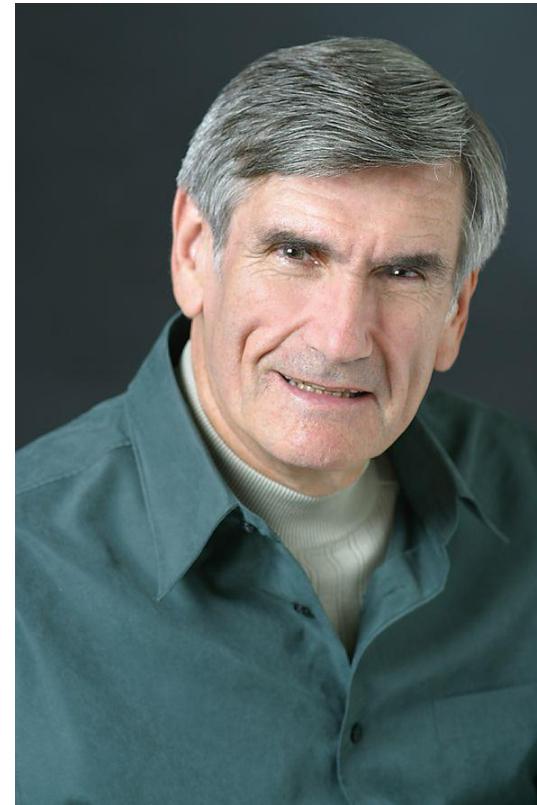


Tom Kitwood (1937 – 1998)

**„Alles was jemand tut oder sein lässt,
ist letztlich ein Versuch, eine Strategie,
ein Bedürfnis zu stillen!“**



Carl Rogers (1902 – 1997)



Marshall Rosenberg (1927-2015)

Selbstfürsorge-Begleit-Kompass: Das Modell der 6 Seins-Ebenen

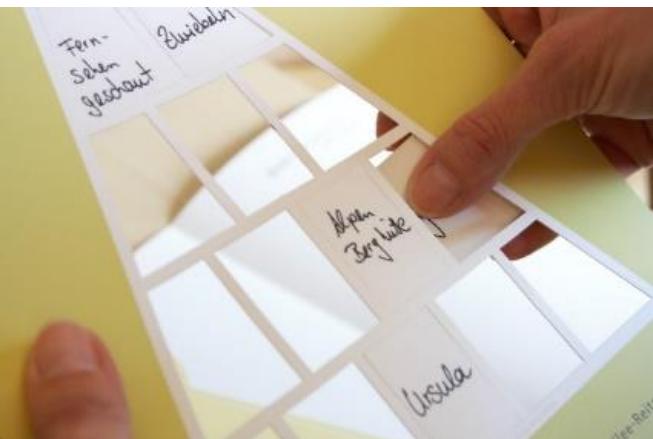


Demenz Balance-Modell nach Barbara Klee-Reiter

Das Demenz Balance-Modell© ist eine Methode, die es ermöglicht, Verluste bei Demenz und deren Auswirkungen auf das Leben im Rahmen einer Art Rollenspiel zu erspüren.



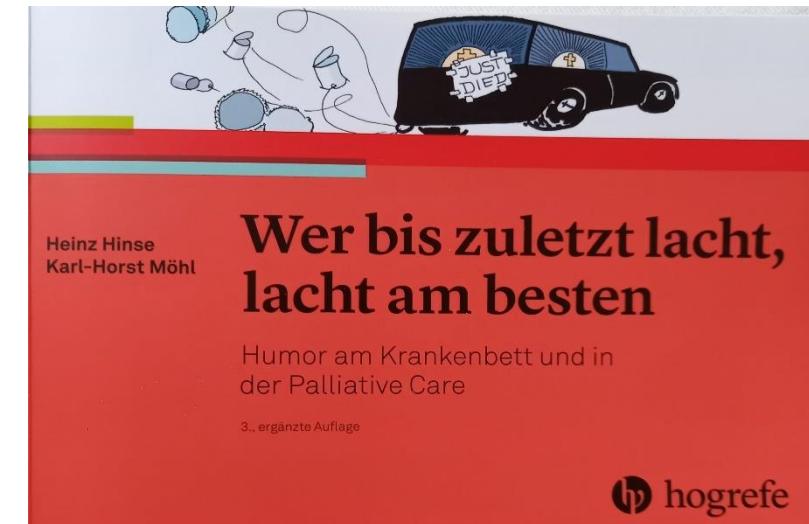
Ziel ist es, über die Selbsterfahrung die Empathiefähigkeit für die Gefühle und Bedürfnisse sowie das Verhalten von Menschen mit Demenz zu erweitern.



Humor trotz(t) Demenz!

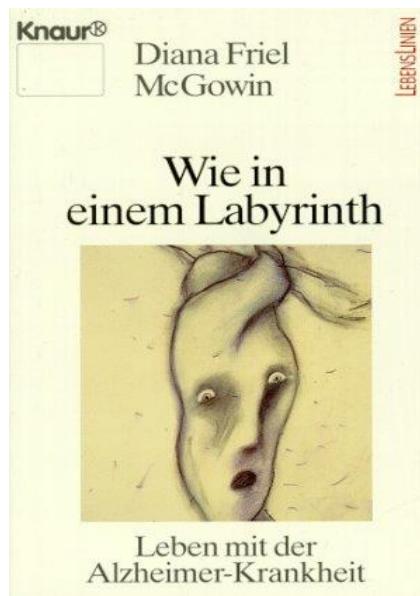


Aus: Demensch-Kalender – Cartoons zum Thema Demenz

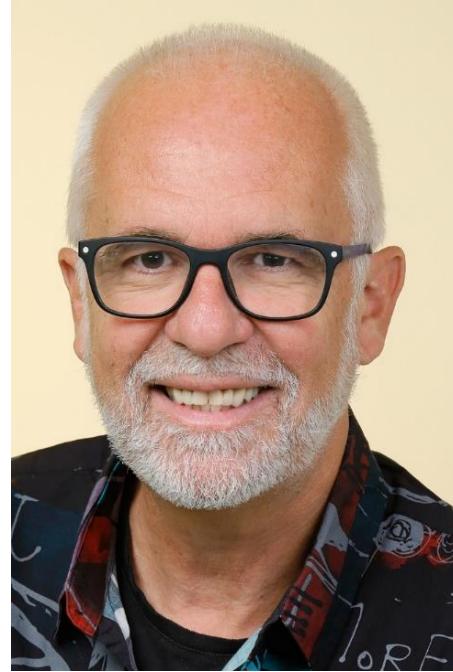


Humor tritt als Gegengewicht gegen das Ernste, Schwere und Überhöhte in Erscheinung, wobei Humor seinen eigenen Ernst bzw. seine eigene Lebensweisheit mitbringt ☺☺☺.

„Wie kann ich den Rest dieser Reise ins Ungewisse ertragen, ohne jemanden, der dieses Labyrinth an meiner Seite durchwandert, ohne die Berührung eines Mitreisenden, der mein Bedürfnis, etwas wert zu sein, wirklich versteht?



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Vorträge, Workshops, Seminare, Einzelberatung:
Telefon: 0680 23 13 728
E-Mail: beratung@seppfennes.at
Homepage: www.seppfennes.at