

Die validierende Technik - auf das Gegenüber eingehen


Polarisieren - Stellen Sie Gegensätze bewusst heraus!


Das Polarisieren ist eine Technik der Validation, bei der Gegensätze gezielt angesprochen werden, um dem Betroffenen zu helfen, seine Emotionen bewusster wahrzunehmen und auszudrücken. Menschen mit Demenz haben oft Schwierigkeiten, ihre Gefühle präzise zu benennen. Durch das Anbieten von Gegensatzpaaren, wie warm – kalt, glücklich – traurig oder ruhig – aufgeregt, kann die Pflegekraft den Betroffenen dabei unterstützen, seine Emotionen besser einzuordnen.

Diese Technik sollte jedoch erst angewendet werden, wenn der emotionale Druck nachgelassen hat – beispielsweise nachdem der Betroffene bereits seine belastenden Gefühle geäußert hat. Erst dann kann das Polarisieren helfen, eine positive Erinnerung oder einen ressourcenvollen Zustand herzustellen.

Warum ist Polarisieren wichtig?

- Es hilft dem Betroffenen, seine Gefühle bewusster wahrzunehmen.
- Es erleichtert die Kommunikation, wenn Worte fehlen.
- Es unterstützt den Betroffenen dabei, sich emotional zu orientieren.
- Es vermittelt das Gefühl, verstanden zu werden.

 Achten Sie heute bewusst auf einen Bewohner, der wiederholt von einer belastenden Erinnerung oder einem negativen Gefühl spricht.

 Fragen Sie nach, um das Gefühl vollständig erfassen zu können.
Lenken Sie das Gespräch anschließend in eine positive Richtung, indem Sie nach einem gegensätzlichen, angenehmen Erlebnis fragen.

 Reflektieren Sie: Wie hat sich das Gespräch durch das Polarisieren entwickelt?



Das Polarisieren hilft Menschen mit Demenz, ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen, indem Gegensätze gezielt herausgestellt werden. Diese Technik sollte erst dann eingesetzt werden, wenn der emotionale Druck nachgelassen hat, also nachdem der Betroffene seine belastenden Emotionen ausdrücken konnte.

Wichtige Aspekte beim Polarisieren:

- **Nach dem Extremen fragen:** Lassen Sie den Betroffenen erst über eine belastende Erinnerung sprechen, um Raum für den Perspektivwechsel zu schaffen.
- **Gegensätze bewusst herausstellen:** Nachdem die belastenden Gefühle geäußert wurden, fragen Sie gezielt nach dem positiven Gegenpol.
- **Erinnerungen aktivieren:** Unterstützen Sie den Betroffenen dabei, sich an angenehme Momente zu erinnern, indem Sie offene Fragen stellen.
- **Emotionale Stabilität fördern:** Helfen Sie durch gezieltes Polarisieren dabei, das Gefühl der Orientierung und Sicherheit zu stärken.

Beispiel:

Frau Müller vermisst ihre verstorbene Mutter und äußert immer wieder den Wunsch, zu ihr zu gehen. Sie fragen: „Wann fehlte Ihnen Ihre Mutter besonders stark?“ Die Frau erinnert sich an eine Situation aus der Vergangenheit und erzählt darüber. Nachdem sie diese Erinnerung „durchlebt“ hat und sich der emotionale Druck verringert, lenken Sie das Gespräch in eine positive Richtung: „Und wann war es mit Ihrer Mutter besonders schön? Wie war das? Wie sah Ihre Mutter aus? Was haben Sie damals zusammen gemacht?“ Durch diese Fragen wird Frau Müller zu positiven Erinnerungen geführt, die ihr Trost spenden und eine angenehme Gefühlslage hinterlassen.