



von
Herzen
konzipiert

VALIDATIONS-LERNKARTEN

Die Validations-Lernkarten wurden von AWT für dieses Seminar entwickelt. Sie erhalten mit der Seminarbuchung neben einem ausführlichen Seminarskript auch 32 Lernkarten in einer Box inkl. einer Holz-Bildleiste zum Aufstellen der Karten.

Die Karten sind Sie sind nicht im Einzelhandel erhältlich!

Vielleicht haben Sie es auch schon erlebt: Sie haben schon an zahlreichen Seminaren zum Thema Kommunikation teilgenommen und haben das Gefühl, alles schon X-mal gehört zu haben. Die vermittelten Inhalte scheinen so klar, selbstverständlich und logisch, so dass man darüber eigentlich nicht sprechen muss. Aber in der Praxis ist die Umsetzung oftmals herausfordernd und gar nicht klar und einfach.

Seminare sind oft mit Informationen überladen. Es ist schwer sich alles zu merken und ist es noch schwerer, die Inhalte in den Alltag zu integrieren und umzusetzen. **Lernen braucht Zeit und Wiederholung.** Wer schaut schon regelmäßig in ein dickes Buch? Meist ist es zu mächtig, um ein ständiger Begleiter zu sein.

Die validierende Grundhaltung - Einfühlsam begleiten

Zeigen Sie Einfühlungsvermögen, ohne mitzuleiden!

Eine der wichtigsten Grundlagen für die interaktive Validation ist Empathie - eine tiefe Akzeptanz und Respekt gegenüber dem Gesprächspartner bzw. der zu pflegenden Person. Auf diese Weise können Sie sich in die Gefühlswelt der Person einfühlen und ein tiefes Verständnis für deren Situation entwickeln.

Doch dabei ist es wichtig, selbst nicht mitzuleiden und stets eine professionelle emotionale Distanz zu wahren.

Diese Verhaltensweise ist sehr leicht beschrieben, jedoch ist es oftmals nicht so einfach umzusetzen. In der täglichen Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen treffen wir auf sehr schwere Situationen, die persönlich stark belasten und die irgendwann im eigenen Herzen und in der Seele liegen bleiben. Die Gedanken an die Situation werden dann doch mit nach Hause genommen. Das führt zu Unruhe, empfundenem Stress oder verhindert sogar einen ruhigen Schlaf.

Um täglich bzw. langfristig in der Aufgabe der Betreuung und Pflege tätig sein zu können, ist dieser Selbstschutz enorm wichtig.

- Achten Sie darauf, ob heute für Sie eine besondere emotionale Situation entsteht. Vielleicht können Sie sich aber auch eine solche belastende Situation konkret erinnern. Reflektieren Sie diese Situation für sich:
• Was sind/waren Ihre persönlichen Gefühle dabei?
• Wie fühlen Sie sich einige Zeit später?

Wie können Sie eine tiefe Verbindung mit den Ihnen anvertrauten Menschen aufbauen und dennoch Ihr eigenes Wohlbefinden schützen? Welche Strategien und Methoden können Sie nutzen, um nach einem schwierigen Tag zur Ruhe zu kommen?

- Einhalten der Regeln zum Verbalisieren der Gefühle für den Anderen. Mit dem empathischen Zuhören und Verbalisieren der Gefühle z.B. "Da haben Sie sich sehr einsam und verlassen gefühlt." bringen Sie über die Sprache bereits die Abgrenzung zur eigenen Person. Auf diese Weise können Sie aufreichte Anteilnahme zeigen signalisieren jedoch Ihrem Gehirn, dass es nicht Ihnen selbst passiert.
- Das Gefühl des starken Mitleids entwickelt sich auch häufig auf der Basis einer persönlich wahrgenommenen Hilfslosigkeit in der Situation. Sie fühlen sich z.B. in der Situation nicht handlungskompetent. Sie wissen nicht, wie sie reagieren können oder was sie sagen sollen. An dieser Stelle ist es wichtig zu ergründen, welche Handlungskompetenzen Sie brauchen, um sich einer solchen Situation handlungsfähig zu fühlen.
- Loslassen können/Selbstpflege: Ein Arbeitstag in der Pflege und Betreuung bedeutet meist, zu wenig Zeit für die vielen Aufgaben zu haben. Emotional belastende Situationen verstärken dieses Gefühl. Daher ist es wichtig zu wissen, was einem selbst gut tut, um den persönlichen Stress zu reduzieren. Welche kleinen Dinge/Handlungen tun Ihnen gut? (z.B. Auto fahren, Tasse Tee trinken, laute Musik hören, Tagebuch führen, Sport ...)

VALIDATIONS - LERNKARTEN

Jede Karte ist ein kleiner Schritt zu mehr Verständnis, Sicherheit und echter Begegnung.



Martina Reschwamm
dozent, anerkannte Krankenschwester
Pflegedoktorin, Hospizbegleiterin,
freiwillige Dozentin
für Pflege- und Betreuungsthemen



Michaela Meier-Rinke
Diplom-Praktikerin für Sozial- und
Sonderpädagogik,
personensorientierte
Gesprächspsychologin,
langjährige Tätigkeit in der
beruflichen Erwachsenenbildung
mit den Schwerpunkten Pflege und
Betreuung

MANCHMAL SAGT SCHWAGEN MEHR ALS WÖRTE -
HÖRT MIT DEM HEARTEN ZU.

ES GEHT NICHT DARUM, WAS "RICHTIG" IST -
ES GEHT DARUM, WAS DER BETROFFENE FÜHLT.

Mit den Validations-Lernkarten halten Sie ein praxisnahes Werkzeug in den Händen, das Sie dabei unterstützt, die Methode der Validation Schritt für Schritt zu verinnerlichen. Jede Karte beleuchtet ein zentrales Prinzip der Validation und enthält alltagsnahe Aufgaben, Impulse zur Selbstreflexion, Beispiele und praktische Anwendungstipps. So lassen sich die Inhalte leicht verstehen und direkt in den Pflege- und Betreuungsalldag integrieren.



AWT Akademie für Wirtschaft und Technologie GmbH

Schulungs- & Beratungszentrum Leinefelde
Kunertstraße 7-9
37327 Leinefelde



www.awt-akademie.de



03605 543624



seminarkatalog@awt-akademie.de