

Konzept und Techniken von Validation

Validation ist eine *Kommunikationsform* und Therapie, mittels derer man lernen kann, mit sehr alten Personen, die an geistiger Verwirrtheit leiden, in Verbindung zu treten und zu bleiben.

Validation basiert auf einer *Geisteshaltung*, die den älteren Erwachsenen, die an Alzheimer-Demenz erkrankt sind und die darum kämpfen, vor ihrem Tod noch bestimmte, unerfüllte Aufgaben zu erledigen, vor allem Respekt und Einfühlung entgegenbringt.

Durch Validation bekommen verwirrte alte Menschen jemanden,

- der ihnen mit Einfühlung zuhört,
- der sie nicht verurteilt,
- sondern ihre Sicht der Realität akzeptiert.

In dem Maß, in dem das Vertrauen zwischen dem Klienten und der validierenden Pflegeperson wächst, lässt das Angstgefühl nach und auch die Notwendigkeit, Klienten zu fixieren.

Die Prinzipien der Validation

Validation setzt folgende, fundamentale humane Wertvorstellungen voraus:

- ✓ Alle Menschen sind *einzigartig* und müssen als Individuen behandelt werden.
- ✓ Alle Menschen sind *wertvoll*, ganz gleich, in welchem Ausmaß sie desorientiert sind.
- ✓ *Es gibt einen Grund für das Verhalten* von verwirrten alten Menschen.
- ✓ *Verhalten* in sehr hohem Alter ist nicht nur eine Folge anatomischer Veränderungen des Gehirns, sondern das *Ergebnis einer Kombination von körperlichen, sozialen und psychischen Veränderungen*, die im Laufe des Lebens stattgefunden haben.
- ✓ Alte Leute kann man *nicht dazu zwingen*, ihr Verhalten zu ändern. Verhalten kann nur dann verändert werden, wenn die Person es will.
- ✓ Sehr alte Menschen muss man *akzeptieren*, ohne sie zu beurteilen.
- ✓ Zu jedem *Lebensabschnitt* gehören *bestimmte Aufgaben*. Wenn man diese Aufgaben nicht im jeweiligen Lebensabschnitt schafft, kann das zu psychischen Problemen führen.
- ✓ Einfühlung und Mitgefühl führen zu *Vertrauen*, verringern Angstzustände und stellen die *Würde* wieder her.

Theorie und Praxis der Validation fußen auf 8 Prinzipien. Um das Verhalten einer Person zu verstehen, muss man ihre körperlichen Stärken und ihre sozialen und psychischen Bedürfnisse kennen. (Beispiel: Man erwartet von einem 13-jährigen, dass er rebelliert. Man weiß, dass er sich körperlich und hormonell verändert und dass es daher für ihn schwer ist, sich zu beherrschen.) Jedes Verhalten muss im Zusammenhang mit dem, was zu jeder Phase des Lebens gehört, gesehen werden. **Validation basiert auf der Annahme, dass hinter allem Verhalten eine Ursache steht.** Verwirrte alte Menschen reagieren auf die ehrliche Berührung, auf ehrlich gemeinte Pflege und auf ehrliche Einfühlung der validierenden Person. Wachsendes Selbstwertgefühl und Wohlbefinden durch die Validation führen oft zu deutlichen Veränderungen im Verhalten.

Die 8 Prinzipien der Validation

1. Schmerzliche Gefühle, die ausgedrückt, anerkannt und von einem vertrauten Zuhörer validiert werden, verringern sich.
2. Schmerzliche Gefühle, die man ignoriert und unterdrückt, werden immer stärker und können „vergiftend“ wirken.
3. Frühe, bewährte und emotionale Erinnerungen bleiben auf einer bestimmten Stufe im hohen Alter übrig.
4. Wenn das Kurzzeitgedächtnis nachlässt, versuchen ältere Erwachsene, ihr Leben wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, indem sie auf frühere Erinnerungen zurückgreifen.
5. Wenn die Sehstärke nachlässt, sehen sie mit dem „inneren Auge“. Wenn das Gehör nachlässt, hören sie Klänge aus der Vergangenheit.
6. Menschen haben mehrere Bewußtseinsebenen.
7. Wenn die reale Gegenwart schmerzlich wird, helfen sich einige sehr alte Menschen selbst, indem sie sich in sich zurückziehen und Erinnerungen aus der Vergangenheit wiederbeleben.
8. Gefühle aus der Gegenwart können ähnliche Gefühle aus der Vergangenheit hervorrufen.

Die Techniken der Validation

Das, was man zum Validieren braucht, ist das Vermögen, desorientierte alte Leute zu akzeptieren und sich in sie einzufühlen. Menschen, die validieren wollen, müssen in der Lage sein, ihre eigenen Urteile und Erwartungen von Verhalten hintenanzustellen. Zum Validieren braucht man nur 8 Minuten am Tag: acht Minuten ehrliches, offenes, urteilsfreies, mitfühlendes Kommunizieren und Zuhören.

Technik 1

Zentrieren.

Um sich zu zentrieren, sich auf seine Mitte zu besinnen, konzentriert sich der / die Pflegende auf seinen eigenen Atem, um möglichst viel Ärger und Frustration durch ihn auszustoßen. Indem sie ihrem Ärger und ihrer Frustration freien Lauf lassen, öffnen sich Pflegende für die Gefühle der Menschen, mit denen sie in Verbindung kommen wollen. Das Zentrieren nimmt etwa 3 Minuten in Anspruch und ist entspannend:

- Konzentrieren Sie sich auf einen Punkt ungefähr 5 cm unterhalb Ihrer Körpermitte.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein und füllen Sie Ihren Körper mit Luft. Atmen Sie durch den Mund wieder aus.

- Hören Sie mit allen inneren Dialogen auf und widmen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit Ihrem Atem.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang langsam 8 Mal.

Technik 2

Verwenden Sie eindeutige, nicht wertende Wörter, um Vertrauen herzustellen.

Menschen, die gerade ihr Leben aufarbeiten, wollen die eigenen Gefühle nicht verstehen. Wenn man mit ihnen kommunizieren will, muss man es vermeiden, sie etwas zu fragen, das sie zwingt, ihre Empfindungen einzugestehen. Stattdessen sollte man Tatsachenfragen stellen: wer, was, wo, wann, wie. Nicht: warum.

Technik 3

Wiederholen.

Für Menschen in der Aufarbeitungsphase ist es oft ein Trost, ihre Worte noch einmal von anderen zu hören. Wiederholen bedeutet, dass man den Sinn dessen, was der alte Mensch gesagt hat, noch einmal wiederholt und dabei dieselben Schlüsselwörter verwendet.

Technik 4

Extreme einsetzen.

Man fordert die Person auf, bei einer Beschwerde an das Schlimmstmögliche zu denken. (Beispiel: „Ist das das schlechteste Hühnchen, das Sie jemals gegessen haben?“) Wenn die Person jetzt an den schlimmsten Fall denkt, drückt sie ihre Gefühle intensiver aus und empfindet dadurch Erleichterung.

Technik 5

Sich das Gegenteil vorstellen.

Sich das Gegenteil vorzustellen führt oft dazu, dass man sich an eine bereits bekannte Lösung des jeweiligen Problems erinnert. (Beispiel: „Dieser Mann ist letzte Nacht schon wieder in mein Zimmer gekommen!“ „Gibt es Nächte, in denen er nicht kommt?“)

Technik 6

Erinnern.

Das Erforschen der Vergangenheit führt dazu, dass man bereits bekannte Methoden zur Lösung des Problems wieder einsetzt. Damit kann ein verwirrter Mensch mit einem jetzt aktuellen Problem leichter umgehen.

Technik 5 und Technik 6 werden zusammen eingesetzt. Sie wirken zusammen und helfen den Hochbetagten, alte Methoden zum Abbau der Stress-Situationen wieder anzuwenden.

Technik 7

Ehrlichen, engen Augenkontakt halten.

Sehr alte Menschen im Stadium der Zeitverwirrtheit und der sich wiederholenden Bewegungen fühlen sich geliebt und sicher, wenn ihnen die Pflegenden, die sich um sie kümmern, durch engen Augenkontakt Anteilnahme vermitteln. Sogar Menschen, die nicht mehr gut sehen, können den konzentrierten Blick der validierenden Pflegenden fühlen, wenn sie ihnen direkt in die Augen sieht. Aus der validierenden Pflegeperson wird dann ein Elternteil, der sich um sie kümmert, und die zeitverwirrten Menschen fühlen sich sicher und geliebt.

Technik 8

„Mehrdeutigkeit“: Setzen sie unbestimmte Fürwörter ein, die mehrere Lösungen zulassen.

Zeitverwirrte Menschen verwenden oft Wörter, die keinen Sinn ergeben. Wenn eine Pflegeperson aber Mehrdeutigkeiten zulässt, kann man oft mit zeitverwirrten Menschen kommunizieren, auch wenn man gar nicht versteht, was sie sagen. (Beispiel: „Diese Katagänge tun mir furchtbar weh!“ „Wo tun sie weh?“ Das Fürwort „sie“ ersetzt das unbekannte Wort „Katagänge“. Die Wörter „er“, „sie“, „es“, „jemand“, „etwas“ ersetzen jene Wörter, die man nicht im Wörterbuch findet.

Technik 9

Klar, sanft und liebevoll sprechen.

Unter normalen Umständen führt ungeduldiges oder unfreundliches Sprechen bei Verwirrten oft dazu, dass sie zornig werden oder sich zurückziehen. Hohe, sanfte Klänge sind wiederum für ältere Leute schwer zu hören. Es ist wirklich wichtig, dass man mit einer klaren, sanften und liebevollen Stimme spricht. Diese Technik sollte aber nicht angewendet werden, wenn der Verwirrte starke Gefühle zeigt und mit gefühlsbewegter Stimme spricht.

Technik 10

Beobachten und dann die Bewegungen und Gefühle der Person spiegeln.

Personen, die im Stadium II oder III sind, teilen ihre Gefühle oft ohne jede Hemmung mit. Um mit ihnen in Verbindung zu treten, ist es wichtig, ihre typischen körperlichen Merkmale zu kennen und auch die Art, wie sie sich bewegen. Um ihre Körperhaltung genau nachahmen zu können, müssen Pflegende folgende Einzelheiten genau betrachten:

- die Augen
- die Gesichtsmuskeln
- die Atmung

- Veränderungen in der Hautfarbe
- das Kinn
- die Unterlippe
- die Hände
- den Bauch
- wie sie im Stuhl sitzen
- wo sie die Füße haben
- sowie den allgemeinen Zustand der Muskeln

Wenn es mit Anteilnahme gemacht wird, kann das Spiegeln sehr dazu beitragen, Vertrauen aufzubauen. Es ermöglicht den Pflegenden, die Gefühlswelt der zeitverwirrten Person zu betreten und zudem eine Beziehung, die ohne Worte auskommt, herzustellen.

Technik 11

Verbinden Sie das Verhalten mit jenem menschlichen Grundbedürfnis, das nicht erfüllt wird.

Die meisten Menschen haben das Bedürfnis, geliebt und umsorgt zu werden, tätig und nützlich zu sein und ihre tiefen Gefühle jemandem mitzuteilen, der sie mit Anteilnahme anhört.

Technik 12

Das bevorzugte Sinnesorgan erkennen und benutzen.

Viele Menschen bevorzugen ein bestimmtes Sinnesorgan. Um herauszufinden, welches Sinnesorgan jemand bevorzugt, muss man genau zuhören und beobachten. Man muss versuchen, einen Schlüssel zu dem zu finden, was die Person sagt oder versucht zu sagen. Eine Möglichkeit, es herauszufinden, besteht darin, dass man die Person bittet, an eine Begebenheit aus der Vergangenheit zu denken und sie zu beschreiben. Oft enthüllt bereits der erste Satz, den die Person äußert, das bevorzugte Sinnesorgan.

Technik 13

Berühren.

Berühren ist eine Technik, die normalerweise für Menschen, die unglücklich orientiert sind, nicht geeignet ist. Sie hilft aber oft bei zeitverwirrten Personen. Zeitverwirrte Menschen haben ihre „Rüstung“ verloren, sie können nicht mehr gut sehen und hören. Dadurch bekommen sie über diese Organe auch keine Anreize mehr, keine Informationen. Sie haben aber das Bedürfnis, die Gegenwart eines anderen Menschen zu spüren. Da die zeitverwirrten Menschen Fremde in ihre Welt einbauen, kann auch eine validierende Pflegeperson für sie zu einem geliebten Menschen aus der Vergangenheit werden. Um jemanden zu berühren, der zeitverwirrt ist, sollten sich Pflegende der Person von vorne nähern, damit sie nicht erschrickt. Folgende Techniken sind hilfreich:

- Mit der Fingerspitze ganz leicht oben an der Wange kreisen.
- Mit den Fingerspitzen leicht kreisen und dabei sanft auf den Hinterkopf drücken.

- Die kleinen Finger an die Ohrläppchen legen und dann mit der Hand langsam und sanft von Ohr bis zum Kinn streichen.
- Mit den Fingerspitzen beider Hände am Genick leicht kreisen.
- Mit beiden Händen die Schultern und den oberen Teil des Rückens reiben.
- Die Waden leicht mit den Fingerspitzen berühren.

! Cave: Manche Menschen möchten nicht berührt werden. Jedes Zeichen von Widerstand gegen Körperkontakt so auslegen, dass dieser nicht erwünscht ist.

Technik 14

Musik einsetzen.

Wenn die Wörter verschwinden, kehren gut bekannte, früh gelernte Melodien wieder zurück. (First in, last out).

Quelle und weiterführende Literatur: Feil, N. (2004): Validation in Anwendung und Beispielen. Der Umgang mit verwirrten alten Menschen. München: Reinhardt