

Multiplikatorenschulung



MODUL 1: ERINNERUNGS- UND BIOGRAFIEARBEIT MIT DEM LEBENSBAUM

Teil 1



Was haben wir heute vor?

- Grundlage und Ziele der Multiplikatorenschulung
- Flipchartarbeit zum Thema Biografie
- Theoretischer Hintergrund
- Vorstellung des Konzepts „Lebensbaum“
- Flipchartarbeit zum Thema „Was benötige ich“
- Vorstellung der Idee Lebensbaum & Gesprächstechniken
- Eigenes Erstellen des Lebensbaums
- Reflexion
- Organisatorisches



Grundlage

- Verbesserung der Lebensbedingungen der Bewohner/-innen
 - **Psychosoziale Gesundheit**
 - Körperliche Aktivität
 - Kognitive Ressourcen
 - Gewaltprävention
- Entwicklung von Maßnahmen/Interventionen und Schulung von Multiplikatoren
- Für Ihre Einrichtung: Erinnerungs- & Biografiearbeit



Ziele der Multiplikatorenschulung

- Befähigung zur eigenständigen und langfristigen Umsetzung von Erinnerungs- & Biografiearbeit
 - Kennenlernen des theoretischen Hintergrundes und der Wirkweise
 - Kennenlernen und Einordnung von wichtigen Gesprächstechniken
 - Aktives Einüben und Ausprobieren
 - Sammeln von Ideen
 - Organisatorische Planung
 - Langfristige Umsetzung



Aktiver Einstieg ins Thema

Was bedeutet „Biografie“ für mich?



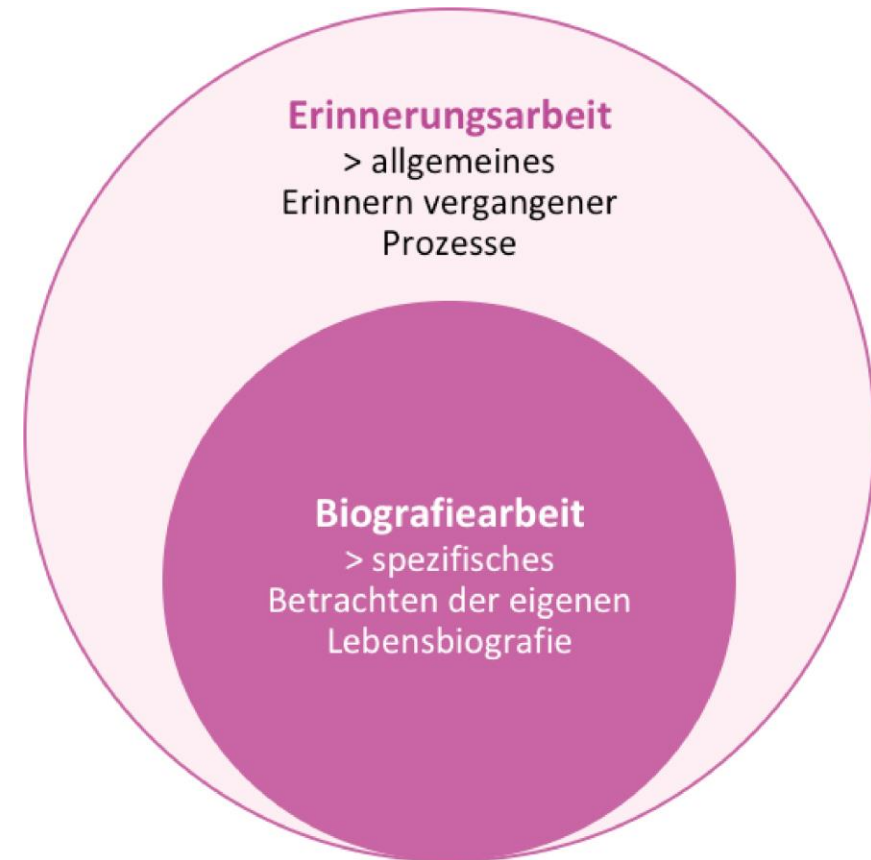
Theoretischer Hintergrund

- Erste Erinnerungsarbeit mit Menschen mit Demenz seit 1994 (Gibson, 1994)
 - Ab 1995 wurde Erinnerungsarbeit unter Hinzunahme von verschiedenen Requisiten (z. B. Bildern) verwendet.
- Die Erinnerungsarbeit kann dabei helfen, einen eigenen Zugang zum Wiedererleben vergangener Ereignisse zu fördern und somit das Leben rückblickend zu reflektieren und zu strukturieren (Himmler, 2015).



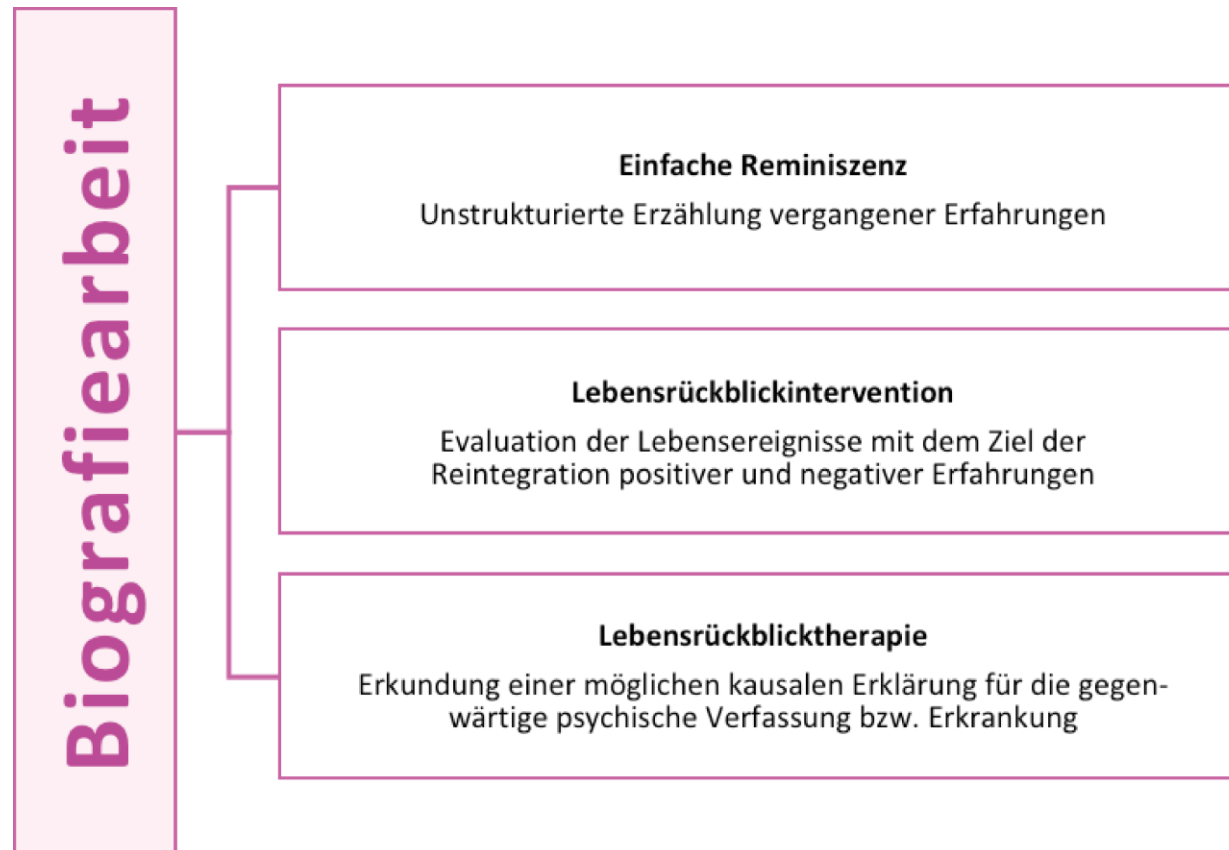
Theoretischer Hintergrund

Die Biografiearbeit ist definiert als eine spontane oder geleitete Erinnerungsarbeit, bei der biografische Erfahrungen rekonstruiert, verstanden und bearbeitet und bestenfalls mit der Gegenwart und Zukunft verknüpft werden (Menche, 2009).





Theoretischer Hintergrund





Ziele des Angebots der Erinnerungs- & Biografiearbeit

- Möglichkeit für Bewohner/-innen, sich über Vergangenes im Rahmen der moderierten Gruppenarbeit auszutauschen
- Mithilfe verschiedener Elemente der Kunst-, Sinnes- oder Biografiebucharbeit Erinnerungen abrufen, darstellen oder visuell festhalten
- Förderung des Wohlbefindens und des sozialen Anschlusses der Teilnehmenden



Voraussetzungen

Was genau muss passieren, damit die Erinnerungsarbeit auf wissenschaftlich fundierter Basis in der Einrichtung wirksam werden kann?

- Einbindung in die Alltagsstrukturen in der Einrichtung.
Das bedeutet ganz konkret:
 - Einbindung von Pflegepersonal & Angehörigen
 - Biografie soll im Rahmen der Pflegetätigkeiten miteinbezogen werden
 - Teamrunden regelmäßig zur Besprechung von Biografien nutzen und die Informationen präsent halten und sichtbar machen, z. B. Whiteboard im Stationszimmer
 - Gesprächsgrundlage für den Austausch mit Angehörigen

! Bitte berücksichtigen: Einverständnis der Bewohner/-innen vorausgesetzt!



Pause





Vorstellung des Konzepts „Lebensbaum“

Zielgruppe

- Wird gemeinsam mit der Einrichtung erarbeitet und festgesetzt
- Unterschiedliche Zusammensetzung von Bewohner/-innen wird empfohlen
- Kleingruppenarbeit wird empfohlen, da die Gruppeninterventionen wirksamer sind durch
 - sozialen Anschluss,
 - die Gruppenidentifikation für die Selbstidentität.



Vorstellung des Konzepts „Lebensbaum“

Zeitraum

- Umsetzung mind. 1 mal pro Woche, besser 2 mal in der Woche
- Regelmäßige Termine von ca. einer Stunde in vertrauensvoller Atmosphäre



Vorstellung des Konzepts „Lebensbaum“

Möglichkeiten zur Erinnerungsarbeit/kognitiven Stimulation	
Sinnesarbeit	<ul style="list-style-type: none">• Düfte, Klänge und Farben zur Aktivierung von Erinnerungen• Kim-Spiele
Arbeit mit Kunst/Bildern	<ul style="list-style-type: none">• Bildausstellungen• Malen zu historischen Bildern• Ton-/Töpferarbeiten• Theaterarbeit• Memoryspiele• Fotografie
Arbeit mit Musik	<ul style="list-style-type: none">• Chor bzw. Gesang• Musizieren mit Musikinstrumenten• Wohnzimmerkonzerte
Biografiearbeit	<ul style="list-style-type: none">• Lebensbaumarbeit• Lebensbucharbeit: Erarbeiten der Biografie am Zeitstrahl (z. B. in der Supervision oder Teamsitzung)• Eigenes Memoryspiel mit den Bildern von den Bewohnerinnen und Bewohnern entwickeln mit generellen Bildthemen der „alten Zeit“
Wenn möglich, Beteiligung an:	<ul style="list-style-type: none">• Telefonieren zur Recherche nach Material, gemeinsame Internet-Recherche, Bibliotheksbesuch, Museumsbesuch mit Fotoapparat



Verhältnisprävention

Einrichtungsalltag

- Pflanzen von Lebensbäumen
- Aufstellen eines Lebensbaums in der Einrichtung für Bewohnerinnen/Bewohner und Besucherinnen/Besucher
- Aufhängen des eigenen Lebensbaums im Zimmer
- Sinnesgestützte Erfahrungen in den öffentlichen Räumen
- Einbezug des Quartiers für Ausstellungen in der Einrichtung – thematische Führungen als Erinnerungsarbeit

Angehörige

- Integration von familiären Strukturen – Angehörige ins Angebot miteinbeziehen
- „Austauschgruppe für Angehörige“ als emotionale Nachbereitung und Austauschort

Erinnerungs- & Biografiearbeit

Pflegeleistungen

- Whiteboard – Sammlung von bestehenden oder neuen Präferenzen der Bewohner/-innen
- Biografiebogen bei Einzug & Biografiegespräche mit Angehörigen
- Teamsitzungen: Biografie von Bewohnerinnen/Bewohnern mit Hilfe von Zeitstrahlarbeit

Menschen mit vollständiger Immobilität

- Einbindung über erfahrene, interessierte Bewohner/-innen (Präsentation von Ergebnissen) und/oder instruierte Angehörige oder Ehrenamtliche



Biografiearbeit: Visualisierungsmöglichkeiten

- Erstellung eines Lebensbuches
- Basteln von Ausstellungsflächen für die öffentlichen Einrichtungsräume
- Gestalten eines Lebensbaumes
- Pflanzen oder Ausstellen von Lebensbäumen, die in der Einrichtung von jedem ergänzt werden können
- Chronik-Jahresbücher
- Filme
- Bildbände
- Öffentliche sichtbare Dokumentation im Stationsbereich, die für alle ersichtlich ist



Vorstellung der Idee „Lebensbaum“





Fragen zur Lebensbaumarbeit

Sitzungs- einheit	Phase (in Anlehnung an Haight & Haight, 2007)	Inhalte/Fragen
1–2	Geburt	Wo sind meine Wurzeln? Was bedeutet mein Name? Wie sah meine Heimatstadt aus? Was war mein Lieblingsplatz in meinem Heimatort? Wie sah es bei uns zu Hause aus? Waren Wälder, Felder oder Straßen in der Nähe unseres Hauses/der Wohnung?
3	Kindheit	Wer gehört/-e zu meiner Familie? Habe ich Geschwister? Hatte unsere Familie Tiere? Mit wem habe ich am liebsten gespielt? Was habe ich am liebsten gespielt? Wie haben wir abends gegessen? Was war mein Lieblingsessen als Kind? Wie wurden besondere Feste oder Geburtstage bei uns gefeiert? Gab es für mich ein Lieblingslied/-gedicht? Wer hat mir Mut gemacht/mir Kraft gegeben?
4	Jugend	Habe ich eine Schule besucht? Wie war mein Schulleben? Hatte ich ein Lieblingsfach? Als ich klein war, wollte ich gerne XX werden (Berufswunsch); Welche Person aus der Jugend würde ich gerne nochmal wiedersehen?
5	Junges Erwachsenenalter	Welchem Beruf welcher Betätigung bin ich nachgegangen? Wer war mein/-e Partner/-in? Habe ich geheiratet? Was hatten wir bei der Hochzeit an? Habe ich Kinder? Wie war mein Leben in den 20ern und 30ern? Welche wichtigen Entscheidungen habe ich in dieser Zeit getroffen?
6	Mittlere Erwachsenenalter	Wie habe ich mich in der Rolle als Eltern gefühlt? Welche Beziehungen/Kontakte waren die wichtigsten für mich? Gab es Wendepunkte in meinem Leben? Habe ich bestimmte Hobbys oder Interessen verfolgt?
7	Spätes Erwachsenenalter	Standardfragen in der Würdetherapie (Chochinov et al., 2005): Gibt es bestimmte Dinge, die meine Familie über mich erfahren oder an die sie sich erinnern soll? Was habe ich über das Leben gelernt, das ich anderen mitgeben möchten? Welche Ratschläge möchte ich gerne weitergeben? Was sind meine Hoffnungen und Träume für meine Angehörigen?



Worin habe ich schon Erfahrung?

Was davon kenne ich schon?

Was ist neu und welche Hilfestellungen
brauche ich zur Umsetzung noch?



Pause





Wichtige Gesprächstechniken, Teil 1 – EAR Methode (Pot & van Asch, 2013)

- Elicit (Auslösen): Lösen Sie eine Reaktion aus.
- Amplify (Intensivieren): Intensivieren Sie den positiven Gehalt für die Gesprächspartner/-in, indem Sie nach Details fragen (wer, wie, was, wo?).
- Reinforce (Verstärken): Verstärken Sie die persönliche Bedeutung des Gesagten, indem Sie dem/der Gesprächspartner/-in ein Kompliment dazu machen.



Wichtige Gesprächstechniken, Teil 1 – Zirkuläres Fragen

- Eine Methode aus der systemtherapeutischen Praxis
- Findet Einsatz, um starre Kommunikations- und Interaktionsmuster anzuregen



Wichtige Gesprächstechniken, Teil 1 – Zirkuläres Fragen

Beispiele:

- „Was wollten Sie als Kind einmal werden?“
 - „Wenn man Ihren besten Freund gefragt hätte, was meinen Sie, was hätte er gesagt, was Sie früher werden wollten?“
- „Was war früher als Kind Ihr Lieblingsessen?“
 - „Was hätte Ihre Mutter/Bruder usw. gesagt, was Ihr Lieblingsessen war?“



Eigenes Erstellen des Lebensbaumes



Reflexion und Austausch über Lebensbaumarbeit

- Wie ist es mir beim Erstellen des Baumes ergangen?
- Was hat gut funktioniert?
- Was war schwierig?
- Hat mich emotional etwas besonders berührt?



Pause



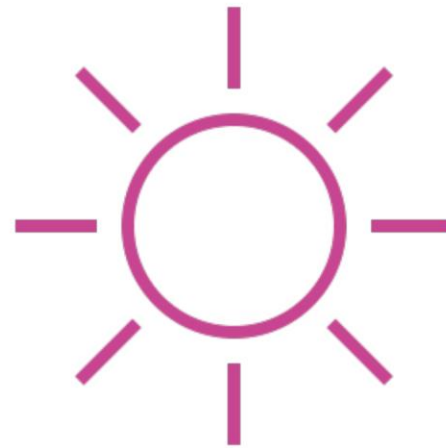


Organisatorisches – Vorbereitung & Planung

- Welche Bewohner/-innen sollen teilnehmen?
- Welche Materialien können gesammelt werden?
(Musik, Bilder, Gerüche für die einzelnen Lebensphasen)
- An welchem Tag findet das Angebot statt?
- Zu welcher Uhrzeit?
- In welchem Raum?



Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Multiplikatorenschulung



MODUL 1: **ERINNERUNGS- UND BIOGRAFIEARBEIT MIT DEM LEBENSBAUM**

Teil 2



Was haben wir heute vor?

- Rückblick Workshop 1
- Mögliche Herausforderungen in der Biografiearbeit – Teil 1
- Gesprächstechniken & Lösungsstrategien
- Gruppenübung „Durchführen der Lebensbaumarbeit“
- Reflexion & Klärung offener Fragen
- Mögliche Herausforderungen in der Biografiearbeit – Teil 2
- Offene Ideensammlung
- Vorbereitungen & Organisatorisches
- Planung und Verankerung im Einrichtungsalltag



Rückblick auf Workshop 1



Merkmale der strukturierten Biografiearbeit

(Haight & Haight, 2013)

- Persönliche Bewertung des eigenen Lebens führt zu Integration und Akzeptanz
- Struktur der Einheiten ermöglicht systematisches Erinnern
- Ausreichend Zeit zur Beziehungsgestaltung und zur Entfaltung
- Interaktion schafft Nähe und Vertrauen



Was könnten aus Ihrer Sicht Herausforderungen in der Biografiearbeit sein?



Mögliche Herausforderungen in der Biografiearbeit

- Die Bewohner/-innen sind größtenteils Teil der Kriegsgeneration
- Soziale Isolation/Zurückgezogenheit spielen bei der Zielgruppe häufig eine Rolle
- Kognitive Einschränkungen – Demenz ist die vorherrschende Erkrankung der Zielgruppe



Kriegsgeneration

- Zielgruppe häufig in den Jahren zwischen 1920 und 1940 geboren
 - Viele Teilnehmende haben Zeit in Schutzkellern verbracht, Angehörige verloren oder sind geflohen
 - Die erarbeiteten Biografiefragen zielen zwar nicht auf diese Ereignisse ab, sie spielen für diese Generationen aber natürlich immer eine Rolle
- ! Die Bewohner/-innen entscheiden immer selbst, von welchen Ereignissen berichtet wird und was auf dem Lebensbaum festgehalten werden soll.



Die therapeutische Rolle des Durchführenden

- Der/die Bewohner/-in kontrolliert das Gespräch und nicht der/die Durchführende
- Entscheidung darüber, ob und was erzählt werden möchte, liegt immer bei der Bewohnerin bzw. beim Bewohner
- Der/die Durchführende begleitet den Erinnerungsweg mit den Biografiefragen, hört zu und ist aufmerksam
- Gesprächstechniken wie Validierung, Zusammenfassung und offene Fragen können bei der Reflexion mit dem/der Bewohner/-in helfen



Gesprächstechniken – Validierungsstrategien

(Höschel et al., 2017)

- Validierung hat zum Ziel, dem Gegenüber und seinen/ihren Gefühlen eine wohlwollende, interessierte und wertschätzende Haltung entgegenzubringen
- Dem Gegenüber wird dabei gespiegelt, dass die empfundenen Emotionen/ empfundene subjektive Sicht verständlich und nachvollziehbar sind



Gesprächstechniken – Validierungsstrategien

(Höschel et al., 2017)

→ Ungeteilte Aufmerksamkeit zeigt Wertschätzung

- Interessiertes und aktives Zuhören; früher Gesagtes wird wiederholt
 - Höflich und aufmerksam sein, nicken und ermutigen, nachfragen

→ Genaue Reflexion

- Aussagen zusammenfassen, Verständnis deutlich machen und Perspektive akzeptieren
 - „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“
 - „Das war sicherlich sehr schwer für Sie.“
 - „Das ist wirklich sehr traurig.“



Gemeinsames Durchführen der Biografiearbeit am Lebensbaum (z. B. in 2er-Gruppen)





Reflexion und Klärung offener Fragen

Was brauchen Sie, um sich selbst für die Biografiearbeit gut zu schützen?



Mögliche Herausforderungen in der Biografiearbeit – DEMENZ

→ Umgang mit Wiederholungen bei der Biografiearbeit

- Kann sehr förderlich sein und sollte daher akzeptiert und gefördert werden
- So häufig wiederholen, bis Teilnehmende/-er zufrieden scheint oder zu einem anderen Thema wechselt

→ Umgang mit Ängsten

- Angst ist durch den Verlust des topografischen Gedächtnisses bedingt
- Sicherheit schaffen
- Bereits besprochene Familienbilder, vertraute Landschaften zeigen
- Wenn bspw. Namen von Personen nicht erinnert werden, auf andere Merkmale des gezeigten Bildes eingehen und diese beschreiben, bewundern oder hervorheben



Mögliche Herausforderungen in der Biografiearbeit – DEMENZ

→ Umgang mit fehlenden Erinnerungen

- Requisiten helfen grundsätzlich
- Bilder können auch im Lebensbaum festgeklebt werden
- Sinneserfahrungen können unterstützend wirken (z. B. Riechen, Fühlen)



Besonderheiten beim Umgang mit Menschen mit Demenz (Haight & Haight, 2013)

- Ermüdungstendenzen, Tempo geben die Bewohner/-innen vor
- Fragen wie „Können Sie sich erinnern ...?“ können bedrohlich wirken
- Struktur der Biografiearbeit ist elementar für die Wirksamkeit
- Was immer die Bewohner/-innen berichten, es ist seine/ihre Wahrheit – diese Wahrheit sollte im Lebensbaum sichtbar werden (auch wenn Angehörige eine andere Wahrheit haben können)



Besonderheiten beim Umgang mit Menschen mit Demenz (Haight & Haight, 2013)

- Die Bewohner/-innen sollen nur Erinnerungen einbeziehen, die sie öffentlich preisgeben möchten:
 - „Sie können auf die Vertraulichkeit ihres Lebensrückblicks verzichten, wenn der Wunsch, ihr Buch mitsamt den persönlichen Erinnerungen anderen zu zeigen, größer ist als das Bedürfnis, ihre Lebensgeschichte für sich zu behalten. Für gewöhnlich ist der Inhalt des Buches nicht privat und enthält keine Gesprächsinhalte, die der Befragte vertraulich behandelt wissen wollte.“ (Haight & Haight, 2013)

! Übertragung auf andere Darstellungsformen der Biografiearbeit



Offene Ideensammlung zum Thema „Erinnerungsarbeit“ für die langfristige Umsetzung:

Wie wollen wir Erinnerungs- und Biografiearbeit
neben der Lebensbaumarbeit konkret in der
Einrichtung spürbar werden lassen?



Konkrete Planung und Verankerung im Einrichtungsalltag:

Wann/mit welcher Besetzung wollen
wir die Angebote für die Bewohner/-innen
stattfinden lassen?



Wie wollen wir das Angebot inhaltlich gestalten?



Wo/wie sammeln wir Ideen zur
Unterstützung des Angebots.



Konkrete Planung und Verankerung im Einrichtungsalltag

- Wann/mit welcher Besetzung wollen wir die Angebote für die Bewohner/-innen stattfinden lassen?
- Wie wollen wir das Angebot inhaltlich gestalten?
- Wie wollen wir die Angehörigen konkret in das Angebot mit einbeziehen?
- Wie und wo sammeln wir Ideen zur Unterstützung des Angebots?
- ...



Viel Erfolg & Freude bei der Umsetzung!





Quellen

- Bohlmeijer, E., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: A meta-analysis. *International journal of geriatric psychiatry*, 18(12), 1088–1094. <https://doi.org/10.1002/gps.1018>
- Burnside, I. (1995). Themes and props: Adjuncts to reminiscence therapy groups. In B. Haight & J. Webster (Hrsg.), *The art & science of reminiscing* (pp. 151–163). Taylor & Francis.
- Chochinov, H. M., Hack, T., Hassard, T., Kristjanson, L. J., McClement, S., & Harlos, M. (2005). Dignity therapy: A novel psychotherapeutic intervention for patients near the end of life. *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology*, 23(24), 5520–5525. <https://doi.org/10.1200/JCO.2005.08.391>
- Gibson, F. (1994). Reaching people with dementia through reminiscence work. In P. Schweizer (Hrsg.), *Reminiscence in dementia care* (pp. 73–80). Age Exchange.
- GKV-Spitzenverband (2020). Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V. Verfügbar unter: https://www.gkvspitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp
- Haight, B. K., & Haight, B. S. (2007). *The handbook of structured life review*. Health Professions Press.
- Himmler, A. (2015). *Lebenscollagen – Erinnerungsarbeit mit ästhetisch-bildnerischen Ausdrucksmitteln in der stationären Altenpflege: Dokumentation und interdisziplinäre Verortung eines kunstpädagogischen Projekts*. Herbert utz Verlag.
- Horn, A. B., & Mehl, M. R. (2004). Expressives Schreiben als Coping-Technik: Ein Überblick über den Stand der Forschung. *Verhaltenstherapie*, 14(4), 274–283. <https://doi.org/10.1159/000082837>
- Maercker, A., & Forstmeier, S. (2013). *Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung*. Springer. <https://doi.org/10.1200/JCO.2005.08.391>
- Menche, N. (2014). *Pflege heute*. Urban & Fischer.
- O'Shea, E., Devane, D., Cooney, A., Casey, D., Jordan, F., Hunter, A., Murphy, E., Newell, J., Connolly, S., & Murphy, K. (2014). The impact of reminiscence on the quality of life of residents with dementia in long-stay care. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(10), 1062–1070. <https://doi.org/10.1002/gps.4099>
- Pot, A. M., & van Asch, I. (2013). Lebensrückblick für ältere Erwachsene: Ein gruppentherapeutischer Ansatz. In A. Maercker & S. Forstmeier, *Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung* (S.171-186). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-28199-0>
- Pro PflegeManagement. (2019). Biografiearbeit: Grundstein für eine gute Pflege. <https://www.ppm-online.org/stationaere-pflege/betreuungsangebote/biografiearbeit/>