

Anleitung für den Online-Workshop mit Videoteilnahme

Psychodrama zur Selbstfürsorge: Kümmern um die Betreuenden

verfasst von

Mihaela Bucuța

Raluca Sassu

- Jedes Mitglied wird gebeten, weißes Papier (A4), einen Stift und bunte Stifte vorzubereiten.
- Wichtig zum Nachdenken - wird den Teilnehmenden vor Beginn jedes Workshops zugeschickt:
 - *Was bedeutet es für Sie, für sich selbst zu sorgen?*
 - *Warum ist es wichtig, für sich selbst zu sorgen?*
 - *Was sind die Risiken von kumuliertem Stress für mich?*
 - *Woran erkenne ich, dass meine Ressourcen zur Neige gehen?*
- In diesem Workshop werden die folgenden Kompetenzen angesprochen:
 - Ihre eigenen Bedürfnisse bei der Betreuung von Patient*innen am Lebensende zu erkennen
 - Strategien für die Arbeit mit Stress zur Selbstfürsorge zu erproben
 - Aktivitäten mit Psychodrama-Techniken zur Selbstfürsorge, konstruktiven Kommunikation und Stressbewältigung bei der Arbeit zu erproben

A. Einführung / Aufwärmen

*15-20 Minuten

- ✓ **Begrüßung**
- ✓ **Thema, Ziele und Regeln des Workshops**
- ✓ **Aufwärmen**

1. Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erklären Sie die Form des Workshops:

"Wir heißen Sie herzlich zum Workshop willkommen. Wir werden drei akademische Stunden zusammen verbringen, mit einer Pause."

2. Erklären Sie das Thema, die Ziele und die Regeln des Workshops:

"Der Workshop wird erfahrungsorientiert sein. Bitte betrachten Sie diese Erfahrung als Teil Ihrer Ausbildung. In diesem Sinne werden wir hier verschiedene Techniken erleben, studieren und üben. Die Techniken basieren auf Ihren persönlichen Erfahrungen, die sich meist auf Ihr soziales Netzwerk im Zusammenhang mit Tod, Trauer und Verlust beziehen. Allerdings werden wir diese Erfahrungen in diesem Workshop nicht verarbeiten können, sondern sie nur zum Zwecke des akademischen und praktischen Lernens teilen. Daher empfehlen wir wirklich, Verlust- und Trauererfahrungen zu teilen und zu bearbeiten, die in der Fernbeziehung und nicht im engen Kreis von Familie und Freunden passiert sind. Wir bitten Sie, Ihre Erfahrungen und Emotionen NUR in dem Maße zu teilen, wie Sie sich dabei wohl fühlen. Sie brauchen die Techniken nicht zu teilen oder zu üben, wenn Sie sich nicht wohl fühlen."

3. Aufwärmen (12-15 Minuten)

1. Hallo: jeder von den Teilnehmenden soll bitte einen Gruß an die Gruppe über den Chat senden!
2. Ich beginne einen Satz und jeder vervollständigt den Satz, indem er in den Chat schreibt.

- Ich bin glücklich, wenn
- Ich bin traurig, wenn
- Ich fühle mich mutig, wenn ...
- Ich fürchte mich, wenn ...

3. Jetzt werde ich einige Erklärungen abgeben. Auf mein Signal hin schalten Sie alle Ihre Videokameras aus. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Aussage zu Ihnen passt, schalten Sie die Kamera ein; wenn die Aussage nicht zu Ihnen passt (Sie können sich nicht finden), lassen Sie die Kamera ausgeschaltet.

(Signal - Klatschen; Läuten der Glocke)

- Es fällt mir leicht, meine Gefühle zu identifizieren
- Ich kann mit meiner Angst in Kontakt kommen und darüber sprechen
- Ich finde eine Quelle der Freude in meiner Familie
- Es fällt mir schwer, um Hilfe zu bitten
- Der Kontakt mit der Natur regeneriert mich
- Ich habe im Kurs zum Thema Ausbildung zum Thema Tod und Verlust etwas Neues über mich gelernt
- In einer Zeit der Schwierigkeiten hilft es mir, meine Vorstellungskraft zu nutzen, um eine Erleichterung zu bekommen
- Es hilft mir sehr, meine Gefühle mit meinen Freund*innen zu teilen
- Es ist besser für mich, in jeder Situation Gründe zu finden
- Mein Glaube hilft mir, mit schwierigen Situationen umzugehen

- Wenn ich Stress empfinde, ziehe ich es vor, mich körperlich zu betätigen

Trainer*in: Die Betreuung der pflegenden Angehörigen ist eines der wichtigsten Themen, wenn man sich der Palliativbetreuung nähert.

Das Thema dieses Workshops ist: **Psychodrama zur Selbstfürsorge: Kümmern um die Betreuenden**

Wie Sie wissen, wird im Flugzeug darauf hingewiesen, dass der Erwachsene im Bedarfsfall zuerst seine Sauerstoffmaske aufsetzen muss und erst dann Kindern, älteren oder hilfsbedürftigen Personen Hilfe/Unterstützung angeboten werden kann.

Wie können wir anderen helfen, ohne uns selbst zu vernachlässigen? Wie können wir uns selbst helfen, damit wir anderen helfen können? - das ist das Thema des heutigen Workshops!

Teil 1:

Erforschung von Selbst und Selbstveränderungen: Verpflichtungen, Wünsche, Bedürfnisse *50-55 Minuten

Zielsetzungen:

- ✓ **Eigene Bedürfnisse erkennen**
- ✓ **Ausleben von Emotionen und Kommunizieren von Bedürfnissen**
- ✓ **Veranschaulichung und Ausprobieren der wichtigsten Psychodrama-**

Techniken

- *Rollentausch
- *Begegnung
- *Selbstgespräche
- *Spiegel
- *Zukunftsprojektion

a) (Instruktion)Trainer*in: Betreuungskräfte können die Bedürfnisse der Patient*innen nicht erfüllen, wenn ihre eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt werden (Cohen et al., 2011), und die Mitleidsmüdigkeit wird noch verstärkt, wenn das Personal sich nicht um die Selbstfürsorge kümmert (Abendroth und Fennelly, 2006).

Was bedeutet es für Sie, sich um sich selbst zu kümmern? Denken Sie über sich selbst nach, darüber, wie Sie für sich sorgen oder nicht für sich sorgen.

Vervollständigen Sie den Satz im Chat: Auf mich aufzupassen bedeutet für mich.....

b) (Arbeiten mit der ganzen Gruppe – 10-15 Minuten)

*Schreiben Sie auf ein Blatt Papier drei Mal:

Ich möchte ..." vervollständigen Sie den Satz, ohne zu reflektieren, automatisch.

Schreiben Sie dann drei Mal: „Ich muss...“ und drei Mal: “Ich brauche...”

*Geben Sie jeder Liste eine Priorität von 1 bis 5.

*Zeichnen Sie auf dem großen Blatt mit einer Farbe Ihrer Wahl einen Kreis, der Ihren Lebensraum darstellt. In der Mitte Ihres Lebensraums befindet sich Ihr Ich. Stellen Sie es mit einer geometrischen Form Ihrer Wahl dar (Rechteck, Raute, Quadrat, Trapez, Dreieck...) färben Sie die geometrische Form, wie Sie wollen.

*Von der zentralen Form gehen Speichen aus, Sektoren für jeden Wunsch, jedes Bedürfnisses, jede Notwendigkeit. Zeichnen Sie neun Sektoren in Farben und Größen Ihrer Wahl... geben Sie ihnen den passenden Namen.

*Wenn Sie fertig sind, schauen Sie sich die Zeichnung an, dann schließen Sie die Augen.

*In Ihrem Inneren klingt die Stimme einer historischen, mythologischen, märchenhaften Figur, die Ihnen von Ihren **Wünschen** erzählt ... hören Sie ihm zu, erkennen Sie ihn. Öffnen Sie die Augen und schreiben Sie die Nachricht auf, was diese Figur Ihnen gesagt hat...

*Schließen Sie die Augen ... in Ihnen spricht eine Figur, die Ihnen von Ihren **Pflichten** erzählt. Erkennen Sie ihn wieder. Öffnen Sie die Augen und schreiben Sie die Botschaft der Figur auf.

*Schließen Sie die Augen. In Ihnen erklingt die Stimme einer Figur, die Ihnen von Ihren **Bedürfnissen** erzählt... erkennen Sie ihn... schreiben Sie die Botschaft.

*Schreiben Sie zum Schluss eine Botschaft für sich selbst, eine Zusammenfassung dieser Erfahrung.

*Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf über die Figuren und was sie darstellen könnten.

c) (Arbeiten mit Freiwilligen) Bühnendarstellung (20 min)

* Wir fragen nach einer freiwilligen Person: Wer hat Lust, die Welt seiner Wünsche und Bedürfnisse eingehend zu erkunden?

Begegnungstechnik

*Wählen Sie jemanden in Ihrem Leben, dem es sehr wichtig ist, über Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen.

*Wer könnte das sein?

*Wählen Sie aus Ihren Kolleg*innen ein Alter Ego für Sie (die Person, die Ihre Rolle übernehmen kann).

*Wählen Sie nun ein Hilfs-Ich für die Person, die Sie treffen werden (die beiden Hilfs-Ichs benennen sich um, alle anderen schalten die Videokamera aus).

*(Nur die Leiter*in und die*der Protagonist*in-P sind auf dem Bildschirm zu sehen)*

*Ich möchte, dass Sie einen Moment lang über Ihre Wünsche und Bedürfnisse nachdenken. Wenn ich vor Ihnen klatsche, wird es X sein, die Person, die Ihnen für das Gespräch wichtig ist.

(Bei einem Signal schaltet das Zusatz-Ego die Kamera ein)

*Vor Ihnen steht X; sprechen Sie mit ihm, wie Sie es nie getan haben, über Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Glauben Sie mir, X ist jetzt in der Lage, sehr genau zuzuhören, was Sie ihr*ihm zu sagen haben.

(Hilfsich wird angefordert, um das Wesentliche der Nachricht beizubehalten).

*Stopp. **Rollentausch.** Bei meinem Klatschen werden Sie zu X.

*(Alter Ego übernimmt die Rolle der*des Protagonistin*Protagonisten, und die*der Protagonist*in wird zu X)*

*X, P muss Ihnen etwas sagen, was ihr*ihm sehr wichtig ist. Bitte hören Sie ihr* ihm zu, und antworten Sie ihr*ihm dann.

(die Nachricht wird -kurz gesagt- wieder aufgenommen); X antwortet;

*Rücktausch; Rollentausch mit Alter Ego. P- Sie erhalten eine Nachricht von X.

(hören Sie sich die Nachricht an).

***Selbstgespräch:** P, was geht in Ihnen vor, wenn Sie die Nachricht von X hören? (P macht einen Monolog)

(Alter Ego wird angewiesen, den Monolog beizubehalten)

Zukunftsprojektion

*Nun werde ich Ihnen etwas vorschlagen ... Ich kann zaubern und einen Zeitsprung machen; über 7 Jahre

*Bitte schließen Sie die Augen und lassen Sie das Rad der Zeit drehen: wir sind im Jahr 2021, wir kommen im Jahr 2022, 2023, ... 24, 25, 26, 27, 2028. Öffnen Sie die Augen.

*Hallo! Ich freue mich, Sie wiederzusehen! Wie geht es Ihnen jetzt im Jahr 2028?

*Mit zwei Attributen, wie würden Sie sich jetzt charakterisieren?

*Ich habe von einer großen Leistung von Ihnen gehört. Wollen Sie mit mir über sie sprechen?

*Welche Eigenschaft haben Sie in den letzten sieben Jahren erworben?

*Schauen Sie, Sie wissen, wie die Magie funktioniert ... jetzt gebe ich Ihnen die Möglichkeit, für ein paar Momente, sich selbst zu sehen, Sie von vor sieben Jahren. Sie können Zugang zu dem haben, was Sie vor sieben Jahren gedacht, gefühlt haben. Hören Sie gut zu, und dann werde ich Sie etwas fragen.

(Alter Ego sagt den Monolog)

*Selbstgespräch: Was geht Ihnen jetzt durch den Kopf?

*Nun, mit der Berufs- und Lebenserfahrung, die Sie in diesen sieben Jahren gesammelt haben, werde ich Sie bitten, eine Nachricht an P von damals zu senden, damit Sie ihr*ihm helfen können (schreiben Sie in die Nachricht etwas, das ihr*ihm hilft, ihre*seine wahren Bedürfnisse zu erkennen und für sich selbst zu sorgen).

(P leitet die Nachricht aus der Zukunft weiter - Alter Ego behält die Nachricht).

*Dankeschön, wir kommen wieder in das Jahr 2021 zurück. Schließen Sie die Augen, bei meinem Klatschen, sind wir wieder im Jahre 2021.

*Wiedereinsetzen mit Alter Ego; P, wir sind im Jahr 2021. Die gleiche Magie macht es möglich, eine Botschaft aus der Zukunft zu erhalten: von Ihnen, demjenigen, der über sieben Jahre älter sein wird! Hören Sie ihm ganz genau zu:

(Alter Ego hat die Nachricht gesendet).

*Selbstgespräch: Was geht jetzt in Ihnen vor?

*Danke, können wir hier mit dieser Szene aufhören?

*Schließlich wählen Sie bitte drei Kolleg*innen, die Ihnen einen **Spiegel** machen:

*Reihum sagen Sie zu P: "Bei dieser Handlung habe ich Sie gesehen ..." (es wird betont, dass keine Interpretationen vorgenommen werden).

d) Teilen (15-20 Minuten):

a) Austausch in einer kleinen Gruppe (7-10 Minuten):

*Jetzt bitte ich Sie, bei eingeschalteten Kameras nur diejenigen festzuhalten, die eine Rolle in dieser Szene hatten.

Danke an die*den Freiwillige*n; P hat einen Teil ihrer*seiner inneren Welt mit uns geteilt. Wie hat das, was Sie gerade gesehen haben, auf Sie gewirkt? Erzählen Sie mir der Reihe nach, wie diese Erfahrung für Sie war? Wie haben Sie sich in der Rolle gefühlt, die Sie hatten? Was können Sie über sich selbst sagen, über Ihre Bedürfnisse?

b) Austausch in der Großgruppe (7-10 Minuten):

*Bitte öffnen Sie jetzt alle den Raum. Wie war es für Sie, dies zu erleben? Was hat Sie wachgerüttelt? Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Wünsche? Was können Sie über Ihre Bedürfnisse sagen? Wie sorgen Sie dafür, dass sie erfüllt werden?

** wir ermutigen sie zum Sprechen; wenn es nötig ist, erinnern wir sie daran, dass es wichtig ist, um gute Psycholog*innen zu sein, zu lernen, unsere eigenen Emotionen, Zustände und Gedanken zu erkennen und sie ausdrücken zu können.*



PAUSE - 15 Minuten

Teil 2:

*** 30 Minuten**

**Die Rolle der Psycholog*innen in der Arbeit mit sterbenden Patient*innen:
Ressourcen und Bewältigungsstrategien**

Ziele:

- ✓ **die Erfahrungen aus allen Workshops zu integrieren**
- ✓ **interne und externe Ressourcen zu aktivieren**

*Nun möchte ich, dass Sie an Ihre berufliche Rolle denken: Psycholog*innen, Kunsttherapeut*innen...

*Vor einiger Zeit haben Sie sich ein schwieriges, aber wichtiges Thema für Ihre Vorbereitung ausgesucht: die Aufklärung über den Tod. Lassen Sie uns gemeinsam im Album dieses Kurses stöbern:

*Haben Sie in dieser Zeit etwas über **Phototherapie in der Sterbebegleitung, Trauerarbeit und weiterführende Bindungsarbeit gelernt und erfahren, über Psychodrama, Sozialem Atom und Tod, dann über Intermodale Kunsttherapie mit trauernden Erwachsenen und jetzt über Psychodrama zur Selbstfürsorge: Kümmern um die Betreuenden?***

* Konzentrieren Sie sich auf Ihr Inneres, auf das, was und wie Sie über die berufliche Rolle von Psycholog*innen/Therapeut*innen, welche in der Palliativbetreuung arbeiten, denken.

* Welche Stärken haben Sie gewonnen?

* Welche Ängste oder Zweifel haben Sie, wenn Sie welche haben?

* Welche neuen Ressourcen haben Sie? (2 Minuten für persönliche Reflexion).

* Schreiben Sie auf ein Stück Papier, was Ihnen in den Sinn kommt (2 Min.)

* Zeichnen Sie auf ein Blatt Papier den Umriss Ihrer Hände: die rechte Handfläche und die linke Handfläche (Hand).

*** 8 separate Breakout-Räume: In 5er-Gruppen (8 5er-Gruppen) diskutieren:**

Ihre Ressourcen/Stärken bei der Übernahme der beruflichen Rolle der Arbeit in der Palliativbetreuung. Wählen Sie fünf repräsentative / gemeinsame Ressourcen für Ihre Gruppe.

Diskutieren Sie dann, wie wichtig es ist, für sich selbst zu sorgen: für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele/Geist. Wählen Sie fünf solcher Bewältigungsstrategien, repräsentativ für Ihre Gruppe.

Vervollständigen Sie die Zeichnung Ihrer Hände: Schreiben Sie auf jeden Finger Ihrer rechten Hand eine Ressource. Auf die Finger der linken Hand schreiben Sie eine Bewältigungsstrategie. Die ganze Gruppe wird die gleichen "Sicherheitshände" haben: mit fünf Ressourcen und fünf Bewältigungsstrategien.

Wählen Sie eine*n Sprecher*in. Sie haben 10 Minuten Zeit.

(Nach 10 Minuten treffen sich die Gruppen im Hauptraum)

** Jede*r Sprecher*in präsentiert "die zwei Hände der Sicherheit": mit Ressourcen und Bewältigungsstrategien (10 Minuten)*

Teil 3:

Treffen mit innerer*innerem Schamanin*Schamanen *30 Minuten

(die*der Innere Führer*in; die*der Innere Heiler*in; das Höhere Selbst; die Innere Kraft, und so weiter.)

Ziel: Verbindung zu Sicherheit und Geborgenheit "Der heilende" Ort und Ritual

Zielsetzungen:

- ✓ Integration von Erfahrungen
- ✓ Zugang zur Spiritualität
- ✓ Ermächtigung

Begegnung mit der*dem inneren Schamanin*Schamanen

*Mit geschlossenen Augen ... tief einatmen ... tief einatmen, kräftig ausatmen ...

*Sie finden sich auf einem Hügel wieder, es ist ein schöner Tag ...

*Eine Lichtung erscheint vor Ihnen ... Es sind zwei große Bäume, die ineinander übergehen, ihre vereinten Kronen bilden einen Bogen ... Es ist ein magisches Tor ...

*Sie wissen in Ihrem Herzen, dass Sie gleich ein wichtiges Treffen haben werden ... Sie ahnen, dass in diesem Bogen eine weise Person lebt, der Ihr*e Schamanin*Schamane ist, Ihr*e innere*r Führer*in ...

*Gehen Sie zu den Bäumen ... schauen Sie auf ihre Stämme ... schauen Sie auf den Bogen, der Sie in das Reich Ihrer*Ihres Schamanin*Schamanen führt ... ihr*sein Reich kann auf dem Gipfel eines Berges sein ... in einer Wüste ... in einem Tempel ... in einem Wald ... in der Mitte des Meeres ... in einer Galaxie ... es kann überall sein ...

*Sie durchqueren den Bogen und warten mit Respekt und Gefühl ... Sie müssen mit allen Sinnen fühlen und wahrnehmen, um den Ort zu entdecken, an dem dieser innere Charakter von Ihnen lebt, und um sein Aussehen und Temperament zu entdecken ...

*Die*Der Schamanin*Schamane kommt ... Sie kommunizieren mit ihr*ihm durch eine tiefe intuitive Stille ...

*Sie erkennen die unendliche Zuneigung, die sie*er für Sie hat ... Sie fühlen Liebe und Vertrauen ...

*Sie umarmen sie*ihn ... Sie spüren ihre*seine Liebe bedingungslos. Sie*Er gibt Ihnen einen Rat, eine äußerst wichtige Botschaft für Sie. Sie*Er erklärt Ihnen auch,

wie Sie sie*ihn anrufen können, wenn Sie sie*ihn brauchen und wie Sie ihre*seine Botschaften immer besser verstehen ...

*Sie gehen nun in ihrer/seinen Fußstapfen und fühlen sich wie ein schnelles Reh, das den Bogen überquert ... die Lichtung ...

*Wahrnehmen der körperlichen Empfindungen, die Sie im Moment beschäftigen ...

*Nehmen Sie einen tiefen Atemzug ... dann öffnen Sie Ihre Augen ... und wenn Sie bereit sind, zeichnen und schreiben Sie diese Erfahrung. *(Die mentale Bildgebung dauert maximal 5 Minuten.)*

Die folgenden Fragen können hilfreich sein:

- *Wo lebt Ihr*e Schamanin*Schamane?*
- *Wie haben Sie sich im Kontakt mit ihr*ihm gefühlt?*
- *Was ist die geheime Botschaft, die Sie erhalten haben?*
- *Wie werden Sie das nächste Mal in Kontakt treten können?*

*Wenn es jemandem nicht gelungen ist, den Bogen am Eingang zu seinem Reich zu überqueren, schließen Sie die Augen und versuchen Sie es noch einmal ... Sie werden es schaffen...

(5 Minuten Zeit zum Zeichnen und Schreiben der Geheimbotschaft, dann Paare in Breakout-Räumen)

* Präsentieren Sie in Zweierteams die Zeichnung: den Ort, an dem sich die*der innere Schamanin*Schamane befindet, die empfangene Botschaft und wie man sie*ihn kontaktieren kann **(10 Minuten)**

* In der großen Gruppe melden sich ein paar Freiwillige, um ihre Erfahrungen zu teilen: Wie war diese Erfahrung für Sie? **(10 Minuten)**

C. Abschluss

***10-15 Minuten**

*Sie denken an Ihre*n innere*n Schamanin*Schamanen, die*den Sie gerade kennengelernt haben. Jetzt wissen Sie, wo sie*er wohnt und wie Sie sie*ihn kontaktieren können. Erinnern Sie sich an ihre*seine geheime Botschaft.

*Sehen Sie sich Ihre Sicherheitshände an: einige mit Ressourcen, einige mit Handlungsstrategien.

*All dies hilft Ihnen in der Rolle der Psycholog*innen; es hilft Ihnen, anderen zu helfen, aber ohne sich selbst zu vergessen;

Das Abschlussritual (3-5 Minuten):

*Jede*r legt seine rechte Hand auf sein Herz. Gehen Sie in Resonanz mit Ihrem inneren Selbst und beginnen Sie, den Rhythmus Ihres Herzens zu vermitteln (jeder schlägt den Rhythmus seines eigenen Herzens); Verstärkung: Härter und härter;

*Hören Sie auf den Rhythmus der anderen ... versuchen Sie, mit ihnen in Resonanz zu gehen ... harmonisieren Sie Ihre Schläge in einem einzigen Rhythmus, dem eines großen Herzens!

Finale (10 Minuten):

*Sie denken an etwas Nützliches für Ihre Entwicklung, das Sie aus dieser Erfahrung mitnehmen können und an den Zustand, mit dem Sie dieses erfahrungsbezogene Workshop-Programm beenden.

"Ich nehme (ein Wort) und ende mit einem Zustand von ...," - jeder spricht - wir nennen sie beim Namen auf dem Bildschirm.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

