

# „Gefühls-Werkstatt“ – Nähe auf Distanz

Online Coaching-Angebot zum Umgang mit belastenden Gefühlen für pflegende Angehörige

**A**us der Erfahrung in der Beratung wissen wir nur allzu gut, dass die Pflege einer oder eines Angehörigen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz emotional stark belastend sein kann. Insbesondere aufgrund des Verlaufs der Krankheit und den damit einhergehenden Veränderungen in der Persönlichkeitsstruktur der Betroffenen wirken starke psychosoziale Faktoren auf die pflegenden Angehörigen. Sie können zu emotionaler Überbelastung führen. Das Besondere an der „Gefühls-Werkstatt“ ist, dass pflegende Angehörige dabei unterstützt werden, gelassener mit Gefühlen wie Ärger, Wut, Angst, Scham, Schuld, Kränkung und Niedergeschlagenheit umgehen zu können, um auf lange Sicht den Angehörigen zu helfen und selber gesund zu bleiben.

## Die Entwicklung der „Gefühls-Werkstatt“

Die „Gefühls-Werkstatt“ für Angehörige wird von der Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim seit 2018 entwickelt und erprobt. Sie ist einer der Bausteine im Projekt „Helfen und selber gesund bleiben!“, welches vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert wird. Das Projekt wurde auf der Shortliste der Nominierungen für den „Bayerischen Gesundheits- und Pflegepreis 2019“ geführt. Wissenschaftlich wird das Projekt von der Universität Regensburg begleitet.

## Was ist die „Gefühls-Werkstatt“?

In der „Gefühls-Werkstatt“ werden mit Hilfe der „ABC-Methode“ eigene konkrete Situationen und belastende Gefühle bearbeitet. Die ABC-Methode ist ein klar strukturiertes Vorgehen, um den eigenen Bewertungen in Form von absoluten Forderungen über die Pflegesituation und den damit einhergehenden

belastenden Gefühlen auf die Schliche zu kommen. Die absoluten Forderungen werden gemeinsam umgewandelt in flexible Wünsche, sodass mit diesen neuen, hilfreichen Bewertungen die emotionale Belastung reduziert wird.

Die ABC-Methode basiert auf der wissenschaftlich fundierten Rational-Emotive Verhaltenstherapie. In der „Gefühls-Werkstatt“ wird diese „ABC-Methode“ als Training bzw. Coaching für Angehörige, also für gesunde Menschen, die sich in einer schwierigen Lage befinden, durchgeführt.

Das Ziel der „Gefühls-Werkstatt“ ist es, die psychische Gesundheit von pflegenden Angehörigen langfristig aufrecht zu erhalten und nachhaltig zu stärken. Es ist in Deutschland ein einzigartiges Unterstützungsangebot für pflegende Angehörige, deren emotionale Belastung trotz Angehörigenschulung und Selbsthilfegruppe weiterhin sehr hoch ist.

„Die wenigen investierten Stunden in die „Gefühls-Werkstatt“ haben mir nachhaltig geholfen, im Kontakt zu meiner Mutter viel entspannter und geduldiger zu sein.“

Zitat von Teilnehmenden

## Die „Gefühls-Werkstatt“ seit 2020 nun auch online!

Die „Gefühls-Werkstatt“ wurde ursprünglich als Kleingruppen-Training in Präsenz konzipiert. Wegen der Corona-Pandemie hat das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im April 2020 grünes Licht für das „Online-Einzel-Coaching“ gegeben. Von Juni 2020 bis Januar 2021 haben bereits 15 Angehörige an dem Online-Angebot „Gefühls-Werkstatt“ teilnehmen können.

## Nähe auf Distanz: Funktioniert eine „Gefühls-Werkstatt“ auch online?

Die Bearbeitung der persönlichen Anliegen auf Distanz, also online, stellte keineswegs eine Hürde für den Aufbau einer guten

Beratungsbeziehung zwischen Teilnehmenden und Coach dar. Insbesondere bei einer Eins-zu-eins-Beratung können Angehörige und Berater auch online mit Bild und Ton die Mimik, Gestik und auch zum Beispiel Gesprächspausen gegenseitig einschätzen und wertschätzen. Diese Aussage einer Teilnehmerin ist vielleicht der beste Beweis dafür, dass Nähe auch auf Distanz funktioniert: „Bei dem Coach, mit seiner sympathischen und einfühlsamen Vorgehensweise, habe ich mich sehr gut aufgehoben gefühlt.“

Die „Gefühls-Werkstatt“ fühlt sich auch online wirklich an wie eine „Werkstatt“: Es wird intensiv an persönlichen Situationen, Emotionen und Gefühlen gearbeitet. Die Atmosphäre ist dennoch immer sehr entspannt und die Teilnehmenden fühlen sich danach erleichtert. Es muss mal eine Träne weggewischt werden, aber es gibt auch immer wieder Momente, wo wir gemeinsam Lachen können.

### Wie läuft eine „Gefühls-Werkstatt“ online ab?

Die drei bis vier Termine finden über eine Online-Plattform statt und dauern jeweils etwa eine Stunde. Ein Computer mit Kamera, Mikrofon und ein stabiler Internetzugang reichen für die Teilnahme aus. Nach kurzem Austausch über die Pflegesituation entscheiden die Teilnehmenden, welche belastende Situation oder welches belastende Gefühl sie heute bearbeiten wollen. Bei der Online-Bearbeitung der Problemsituationen und der belastenden Gefühle wird anhand des ABC-Formulars vorgegangen. Somit können der Prozess und die Ergebnisse des Gesprächs im Nachgang eingesehen und gleichzeitig die Schritte der ABC-Methode nachvollzogen werden.

### Train-the-Trainer „Gefühls-Werkstatt“ ab 2021 ebenfalls online

Im Rahmen des Projektes wurde auch ein Train-the-Trainer-Konzept erstellt, damit auch weitere interessierte Berater und

Begleiter die Kompetenzen für die Begleitung von Angehörigen mit der „Gefühls-Werkstatt“ erwerben können. Im Januar 2020 haben Berater der Alzheimer Gesellschaft München als Erste am Train-the-Trainer teilgenommen.

Das Train-the-Trainer umfasst 6 Trainingsmodule von jeweils 2 Stunden und eine Online-Durchführung der „Gefühls-Werkstatt“ mit pflegenden Angehörigen. In 2021 haben zwei Beraterinnen das Online-Train-the-Trainer schon absolviert, vier weitere Beraterinnen haben Ende Mai damit angefangen.

### Perspektiven für die „Gefühls-Werkstatt“ in 2022

Da die Online-Variante der „Gefühls-Werkstatt“ und auch das Train-the-Trainer ortsunabhängig ist, würden wir auch gerne bundesweite Projekte mit weiteren interessierten Alzheimer-Gesellschaften und Landesverbänden oder anderen Interessierten entwickeln. Unter anderem möchten wir eine bundesweite Online-Plattform zu Austausch, Intervention und Supervision aufbauen. Zudem soll die „Gefühls-Werkstatt“ mit Hilfe von interaktiven Technologien erweitert werden. Bei Interesse freuen wir uns von Ihnen zu hören. •

*Gerrit Idsardi, 2. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e. V.*

„Es gibt immer wieder neue, Überraschungen, aber dank der ‚Gefühls-Werkstatt‘ kann ich diese besser einordnen und auch besser damit umgehen.“

*Zitat von Teilnehmenden*

### Weitere Informationen

Die Gefühls-Werkstatt ist ein Projekt der Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim. Sie wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Projektidee und Autor: Gerrit Idsardi M.A. B.Ed. Kontakt: [gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de](mailto:gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de) Webseite: [www.alzheimer-kelheim.de](http://www.alzheimer-kelheim.de)