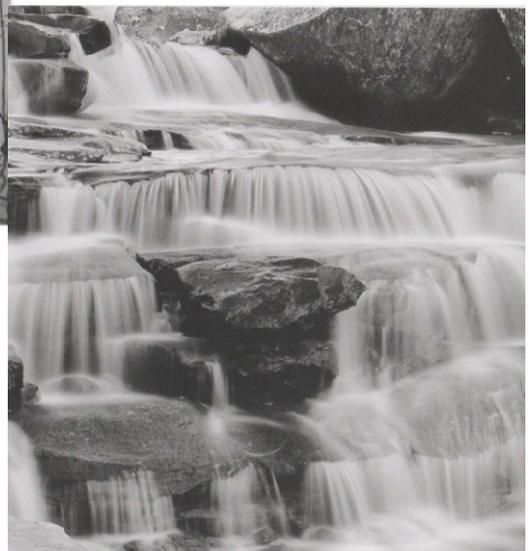


Abschlussarbeit „**Systemische Beratung**“ von
Christina Haußner Niederkirchen
Ausbildung an der Heidelberger Akademie für
Gesundheitsbildung (HAG) vom 17.04.2009 bis
19.03.2011 Dozenten Gerlinde Meijer /
Heribert Döring-Meijer vom CLARO Karlsruhe



Von ruhigen Gewässern
und
gigantischen Wasserfällen



Abschlussarbeit „Systemische Beratung“ HAG Heidelberg, Weiterbildung vom 17.04.2009 bis 19.03.2011

A. Falldokumentationen

1. Beratungsprozess „Faltenrock“
2. Erste Gehversuche mit dem Familienbrett
3. Beratungsgespräch zur psychischen Stabilisierung
4. Beratungsgespräch zum Thema „Prüfungsangst“

B. Berufliche Reflexion

C. Selbstreflexion



Abschlussarbeit „Systemische Beratung“

Mein Arbeitskontext beschäftigt sich zum größten Teil mit der Anleitung zu Verhaltensänderungen und Bewältigungen im täglichen Umgang mit Diabetes. Diesen habe ich ausführlicher in meiner beruflichen Reflexion dargestellt. Diese Beratungsebene beinhaltet für mich ressourcen- und lösungsorientiert zu arbeiten, was durch systemische Fragetechniken sehr gezielt erreicht werden kann.

Wenn es um das Thema Gewichtsmanagement geht, ist es für mich elementar wichtig zu erfahren, was Menschen bewegt sich für eine Gewichtsabnahme zu entscheiden. Was motiviert sie? Welche Einstellung hat die Person zu ihrem Gewicht? Für wen oder was strebt sie eine Gewichtsabnahme an? Wie wichtig ist ihr dieser Prozess? Wer könnte sie bei ihrem Vorhaben unterstützen? Was braucht Sie von mir?

A. Falldokumentationen

1. Beratungsprozess „Faltenrock“

Anamnese

Patientin Frau K., Alter 71, BMI 35, Gewicht 85 kg, Größe 155 cm, aktueller HbA1c 7,1 %, Witwe, Mutter von 6 Kindern, Diabetes mellitus Typ2, Therapie mit oralen Antidiabetika und seit April 2010 ergänzend zur Nacht Verzögerungsinsulin

Anliegen

Die Patientin lernte ich in einer Patientenschulung für Menschen mit Typ 2 Diabetes mit Insulintherapie mit dem Wunsch nach Gewichtsabnahme kennen. Ein Termin für eine Einzelberatung wurde vereinbart. Frau K. hatte jedoch einen Tag bevor der geplante Termin stattfinden sollte, den Termin abgesagt. Dieser Termin war für Anfang Juni 2010 geplant. Menschen mit Diabetes sind bei uns im DMP-Programm (Disease-Management-Programm) eingetragen, was einen kontinuierlichen Arzttermin alle drei Monate beinhaltet. Frau K. hatte somit ihren regulären Arzttermin am 09.07.2010. Der HbA1c hatte sich zwar etwas verbessert, eine medizinische Notwendigkeit für den Einsatz von Normalinsulin zu den Mahlzeiten bestand jedoch weiterhin. Die Patientin möchte kein Insulin zu den Mahlzeiten. Eine Gewichtsabnahme steht nach wie vor im Vordergrund. Ein Termin zur Einzelberatung bei mir wurde für die nächste Woche am 15.07.2010 vereinbart.

Gesprächsverlauf und Auftragsklärung

Erstgespräch

Die Beratung hatte einen schlechten Start. Aufgrund eines vorausgegangenen Termins musste die Patientin 45 Minuten warten und sie nahm sich doch noch Zeit für unseren gemeinsamen Termin.

Auftragsklärung

Frau K. hatte Ihr Gespräch mit meinem Chef gehabt und er empfahl ihr, sich mit mir nochmals zusammen zu setzen.

Was möchten Sie mit unserem Gespräch erreichen? Was brauchen sie von mir?

Sie hat klare Vorstellungen, was beibehalten werden möchte und was sich ändern soll. Klare Zielvorstellung über Gewichtsabnahme unter 80kg, HbA1c-Absenkung und kein Tagesinsulin spritzen zu müssen. Ein konkretes Zielgewicht konnte sie zum Zeitpunkt dieser Beratung noch nicht benennen. Der Wunsch nach HbA1c-Absenkung bestand schon immer, da dieser seit der Erstdiagnose ihres Diabetes noch nie unter 7,0 % gelegen war. Der HbA1c ist unter anderem ein Kriterium, wann ein zusätzliches Insulin zu den Mahlzeiten notwendig ist.

Verwendete Methoden:

- Empathie, Aktives Zuhören
- Spiegeln
- Systemische Fragen wie z.B.
 - Ich möchte Sie einladen...
 - Können Sie sich vorstellen...
 - Wenn dies nicht, was statt dessen...?
 - Was war bisher hilfreich? Was hat bisher gut funktioniert? Womit haben sie gute Erfahrungen gemacht?
 - Konkretisieren....
 - Fragen nach Ressourcen

Gesprächsverlauf

Im nachfolgenden Gespräch wurden oben angeführte Methoden angewendet sowie kleine Interventionen besprochen.

Der Bauch sei schon immer eine sehr sensible Körperregion gewesen, ganz besonders nach der Schwangerschaft. In der Öffentlichkeit zeigt sie sich ungerne.

Sie möchte für sich abnehmen. Möchte sich gefallen. Attraktivität für Männer sei nicht mehr wichtig. Sie hat zwei Bilder für sich vor Augen, dass sie einerseits wieder in einen bestimmten Rock passt, genauso wie in eine bestimmte Jacke. Diese Kleidung hängt im Schrank, täglich sichtbar und berührbar.

Beschreiben Sie mir diese bestimmten Kleidungsstücke: ein Faltenrock, fester Bund mit Knopf, der Knopf geht nicht mehr zu. Wie viel müssten sie wiegen, um diesen Rock passend zu tragen?

Sie müsste 70 kg wiegen, um in diesen hinein zu passen. Das andere Kleidungsstück ist eine Samtjacke. Ansonsten möchte sie sich gerne andere Kleider kaufen können, was ihr bei ihrem derzeitigen Gewicht nicht möglich erscheint.

Der Projektname **FALTENROCK** fand seine Entwicklung. Der Vorschlag unseren Beratungsprozess so zu nennen, rief ein Schmunzeln auf ihrem Gesicht hervor und ihre Zustimmung.

Frau K. hat in Eigenregie von 88 kg auf 85 kg ihr Gewicht reduziert. Die bisherigen letzteren Versuche erfolgten mittels Weight Watchers mit dem Ergebnis von 93 kg auf 88 kg zu reduzieren. Sie berichtet, dass Weight Watchers für sie einen schlechten Beigeschmack enthielt. Die Gruppenleiterin wäre nicht an den Menschen interessiert gewesen, sondern eher an den Zahlen, was an Kilos insgesamt in der Gruppe abgenommen wurde. Nur das zählte. Dies führte zum Abbruch des Versuches mit Weight Watchers. Aktuell hat sie durch „anders“ Essen weiterhin abgenommen: weniger Kohlenhydrate, weniger Wurst und Käse, hat FDH gemacht.

Sie denkt, dass sie bei der Ernährung viel falsch macht, sie esse zu viel und zu unregelmäßig. Ich finde das nicht. Sie nimmt regelmäßig in ihrem Rhythmus drei Hauptmahlzeiten ein und derzeit noch Obstzwischenmahlzeiten.

Wie machen Sie es konkret? Haben Sie bereits ein Ernährungsprotokoll geführt, damit wir dies bei Bedarf detaillierter besprechen können? Was brauchen Sie an Informationen von mir, um Sicherheit mit ihrer Ernährung zu bekommen?

Das Aufschreiben von der aufgenommen Essens- und Trinkmenge als ersten Schritt würde ihr helfen, nochmals sich intensiver mit dem Ernährungsverhalten zu befassen.

Sie empfindet sich als Ideenlos, Alternativen für Zwischenmahlzeiten sind wünschenswert. Ein festgefahrener Essensplan besteht in ihrem Alltag: morgens und abends Brot, mittags warme Hauptmahlzeiten. Zum anderen vermutet sie, dass Sie eine Intoleranz gegenüber Milchprodukten hat, was die Ideenlosigkeit begünstigt. Alternativen wurden erarbeitet: laktosefreie Produkte, Soja, bei weiterhin Verwendung von Milchprodukten und bezogenen

Unverträglichkeiten, dann Abklärung über Laktoseintoleranztest empfehlenswert. Sie ist der Experte ihrer eigenen Symptome.

Das Thema Zwischenmahlzeiten war ihr sehr wichtig. Sie denkt, dass sie unbedingt etwas essen muss. Begründet in den alten Empfehlungen, die unbedingt Zwischenmahlzeiten notwendig machen und aus Angst vor einer erneuten schweren Unterzuckerung. Eine Hypoglykämieangst bleibt sehr ausgeprägt und präsent bestehen, wenn eine schwere Hypoglykämie erlebt wurde. Diese ist oft dafür verantwortlich eher höhere Blutzuckerwerte dauerhaft zu tolerieren als ein Risiko entstehen zu lassen, was eine Hypoglykämie zur Folge haben könnte. Eine ausführliche Schilderung der Angstsituation, wie diese erlebte Hypoglykämie entstanden ist, folgte. Was zu einer Aufklärung zur derzeit verwendeten Therapie führte und welches Risiko hier gegeben ist, eine erneute Hypoglykämie zu erleben. Bei ihrer alten Diabetestherapie war sie immer genötigt gewesen zu Essen, auch wenn sie das nicht wollte, ansonsten wäre die Konsequenz eine Hypoglykämie gewesen.

Für Zwischenmahlzeiten besteht keine Notwendigkeit, wenn keine gewollt sind. Ohne Zwischenmahlzeiten ist eher wünschenswerter, wenn sie ihrem Ziel etwas näher rücken möchte. Eine Insulinfreie Zeit wird benötigt, um überhaupt in die Fettverbrennung zu kommen. Empfehlenswert sind bunte, wertfreie Zwischenmahlzeiten: Rohkost. Zum anderen ist eine Erweiterung der „Brennöfen“ sprich der Muskulatur notwendig. Je mehr Brennöfen, umso einfacher wird die Umsetzung ihrer Ziele.

Was machen Sie an Bewegung?

Im Gespräch kam auf, dass sie mit Ihrer Freundin täglich spazieren ging. Auf Nachfrage erfuhr ich, dass dies nun nicht mehr möglich ist. Sie geht jetzt alleine, da es der Freundin aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich ist. Sie läuft täglich, hat ein künstliches Knie, welche nach wie vor noch Beschwerden bereitet. Es ist keine gute Rehabilitation erfolgt. Physiotherapiestudio war ihr bekannt, da wurde sie jedoch alleine auf der Strecke gelassen. Alternativen wurden besprochen: Fitness-Studio, Gesundheitswerkstatt, Gymnastikgruppe (Sitzgymnastik), Übungen für zu Hause: Terra-Band, Übung mit Wasserflaschen, Gleichgewichtsübung zusammen durchgeführt zur Osteoporoseprophylaxe, Stärkung der Muskulatur. Sie signalisierte auch die Bereitschaft Geld für Ihre Gesundheit auszugeben. Da sie nicht gebunden ist, wären Schnupperkurse, Zehnerkarten oder sich auch mal Gesundheit schenken lassen, eine Option. Sie hat Pilates in der Volkshochschule bereits mitgemacht. Erneut zeigte sich Kritik am Trainer, da dieser nicht individuell eingegangen war. Ihr Heimtrainer befindet sich nicht mehr zu Hause und von Fitness-Studios hat sie ein schlechtes Bild. Hierauf erwähnte sie die Schwierigkeiten sich in der Öffentlichkeit zu zeigen, sie macht lieber für sich alleine. Könnte sich Übungen im Sitzen für zu Hause regelmäßig vorstellen. Angebot meinerseits: Vorlagen für Übungen zu Hause. Ihr ist Anleitung und richtige Durchführung der Übungen wichtig. Die Übungen für zu Hause sind sehr gut angekommen.

Nach einem sehr aufschlussreichen, ausführlichen und positivem Beratungsgespräch habe ich unser gemeinsames Gespräch nochmals kurz zusammengefasst:

- **Gewichtsabnahme unter 80kg, genaues Ziel steht derzeit noch nicht fest**
- **HbA1c-Absenkung**
- **kein Essensinsulin spritzen zu müssen**
- **freie Entscheidung über Zwischenmahlzeiten, bunte Zwischenmahlzeiten: Rohkost**
- **Alternativen laktosefreier Nahrungsmittel austesten**
- **Ernährungsprotokoll über einen Zeitraum, den Sie selbst bestimmt, Besprechung beim nächsten Termin**
- **Start mit Sitzgymnastik nach den Sommerferien in der Gruppe**
- **Bewegung für zu Hause: Gymnastik-Band kaufen, Übung Gleichgewicht, Übung mit Wasserflaschen**

Eine Einladung zu einem Folgeberatungsgespräch wurde gerne angenommen. Wir vereinbarten einen Termin in vier Wochen, damit sie die Zeit zum Ausprobieren nutzen kann. Der Folgetermin wurde für den 31.08.2010 um 15.00 Uhr vereinbart. An diesem Tag

ist sie die erste Patientin für die Nachmittagsprechstunde. Ich wollte unbedingt eine erneute lange Wartezeit vermeiden.

Mit diesem ersten Termin ist mir ein gelungener Zugang geglückt.

Frau K. erhielt nach einigen Tagen von mir Post mit einer Zusammenfassung über unser Gespräch und in der Anlage eine Anleitung zu Übungen für zu Hause sowie ein Terra-Band.

Zweitgespräch

Im Vergleich zum Erstgespräch sehr kurz und prägnant. Die Beratungssituation begann mit einer mir sehr bekannten Sequenz. Frau K. kam herein und das Erste, was sie sagte, ich habe nichts abgenommen, das wollte ich ihnen gleich mal sagen. Ab und an habe ich auch gesündigt.

Und es ist Ihnen gelungen, Ihr Gewicht zu halten. Das Schwierigste von allem. Wie haben Sie es geschafft, ihr Gewicht zu halten? Sie sagen, Sie haben sogar gesündigt und trotzdem nicht zugenommen. Wie haben Sie das gemacht? Was haben Sie dafür unternommen?

Zum einen wollte sie sich bedanken, dass ich ihr diesen Brief geschickt hatte, von dem ihre Kinder amüsiert waren. Ihre Kinder hatten ihr die Rückmeldung gegeben, dass sie fanden, dass ihre Mutter an der Taille abgenommen hätte.

Wie haben Sie es geschafft, dass Ihre Kinder der Meinung sind, Sie hätten an der Taille abgenommen?

Sie macht regelmäßig Ihre Sitzgymnastik in der Gruppe und zu Hause nach Anleitung, benutzt zu Hause das Terra-Band und geht jetzt immer donnerstags mit ihrer Tochter zum Schwimmen. Ein sehr konsequentes Vorgehen und zielstrebiges Verhalten wurde hier gelobt.

Der nächste Arzttermin steht an und auch die Kontrolle der entscheidenden Parameter.

Wenn der HbA1c nun angestiegen sein sollte, ist es Ihnen dann möglich zusätzlich mit Normalinsulin zu beginnen?

Sie habe sich darüber Gedanken gemacht und dies wäre alles nicht mehr so schlimm. Weiterhin steht das Ziel einer Gewichtsabnahme für sie an oberster Stelle. Und hier wollte Sie wissen, ob ich noch eine Möglichkeit für sie wüsste, die sie hierbei unterstützen könnte. Ich habe ihr den Vorschlag für die Almased Vitalkost gemacht, um den Stoffwechsel zu aktivieren und um ihr den Weg zu Ihrem Ziel zu erleichtern. Als Alternative gibt es noch das Bodymed-Programm, was ähnliche Effekte erzielt.

Zum Abschluss haben wir keinen weiteren Termin vereinbart, da der Nächste vorerst der Arzttermin ist. Bei Bedarf stehe ich Ihr gerne zur Verfügung und möchte Ihr gerne ein Maßband schenken, damit sie statt ihr Gewicht oder zusätzlich ihre Taille vermessen kann. Damit die Waage nicht alleiniger Parameter ist, sondern auch noch der Taillenumfang, um Ihren Erfolg sichtbar zu machen.

Bei den folgenden beiden Arztterminen war ich leider nicht zu gegen, jedoch von den Ergebnissen absolut begeistert.

Zu Ihrem Termin im Oktober wog Frau K. 77 kg, das waren somit 10 kg Gewichtsreduktion in sechs Monaten. Sie hatte eine Absenkung des HbA1c-Wertes auf 5,8 % erreicht, die zusätzliche Gabe eines Normalinsulins war somit nicht mehr notwendig und sie konnte bereits die Menge Ihres Nachtinsulins reduzieren.

Zu dem Termin im Januar 2011 wog Frau K. 78 kg, hatte einen stabilen HbA1c von 6,1%, der Taillenumfang lag bei 97 cm, die Eiweißausscheidung im Urin war deutlich rückläufig und die Blutdruckwerte lagen niedriger. Eine stabile Stoffwechsellaage konnte somit erzielt werden.

Abschlussgespräch

Am Montag, den 07.02.2011, hatte ich ein kurzes Gespräch mit Frau K.

Wie haben Sie es geschafft, diese guten Ergebnisse zu erreichen?

Ihr Gewicht sei stabil bei 78 kg und Ihr weiteres Ziel sind noch 7 kg abzunehmen. Nachdem Sie den Entschluss zur Gewichtsabnahme gefasst hatte, startete sie mit Almased Vitalkost, was ihr diese Ergebnisse erst ermöglicht habe. Sie konnte die Blutdruckmedikation um die Hälfte reduzieren. Fürs Frühjahr müsse sie sich jetzt neue Kleider kaufen, da die anderen nicht mehr passen. Auf meine Nachfrage nach dem Faltenrock und der Jacke, sagte sie mir, dass sie diese beiden Kleider noch nicht anprobiert hätte. Jedoch habe ich sie hierzu neugierig gemacht. Mit Ihrer Ernährung wäre sie immer noch unzufrieden und einfallslos. Ich habe mich hier nochmals als Unterstützung angeboten.

Frau K. hat sich sehr herzlich bedankt, ich hätte ihr sehr geholfen.

Reflexion

Der Beratungsprozess ist sehr gut verlaufen und mit einem sehr beeindruckenden Ergebnis geendet. Ich fühlte mich sehr sicher während des gesamten Prozesses und erlebe mich auch gestärkt durch dieses Ergebnis.

Anhang

Im Anhang befinden sich die Briefe, die ich der Patientin zugeschickt hatte.

2. Erste Gehversuche mit dem Familienbrett

Im letzten Block hat mich das Thema Aufstellen mit dem Familienbrett sehr neugierig gemacht. Somit habe ich mir ein Familienbrett gekauft und neben dem regulären Figurenset auch ein Tierfigurenset bestellt. Die Interpretation für eine bestimmte Figur führte bei mehreren Personen zu einem unterschiedlichen Ergebnis, welches Tier dies sein könnte. Dieses Tier hat mir an Weihnachten den Einstieg für eine Familienaufstellung mit Tierfiguren mit meinem Patenkind ermöglicht. Als ich sie danach fragte, was sie denkt, welches Tier diese Figur sein könnte, haben wir uns die anderen zum Größenvergleich auch angesehen. Und somit hat sie gleich ohne Aufforderung angefangen Tiere für ihre Familienmitglieder aufzustellen. Wir haben uns dann das Brett als begrenzenden Rahmen dazugenommen und sie hat die Tiere in Bezug gebracht. Bei einigen Tieren haben wir darüber gesprochen, wieso sie diese Tierfigur ausgewählt hat. Das Gespräch verlief sehr interessant, da ich den Großteil der Familienstrukturen kenne und mein Patenkind mich die Sichtweise eines Teenagers erleben ließ. Wir haben uns verschiedene einzelne Beziehungen zueinander angesehen, wieso sie bei einigen mehr Nähe und bei anderen mehr Distanz benötigt. Wie emotional belastet sie ist durch den jahrelangen Nichtkontakt der Großmütter und den aktuell wieder aufkommenden Kontakt der einen Großmutter. Es war sehr aussagekräftig, welche Tiere sie für die eine Großmutter gewählt hatte, die jetzt wieder in die Familie getreten ist und welches Tier für die nicht kommunizierende Großmutter ausgesucht wurde. Nachdem wir das komplette Familiensystem aufgestellt hatten, sahen wir uns noch die Beziehung zwischen ihr und ihrem Bruder an. In diesem Teilgespräch eröffnete sich ein weiterer Aspekt, den ich mir beim nächsten Mal näher mit ihr anschauen möchte, was sich dahinter verbergen könnte. Im Anschluss wollte sie unsere Beziehung zueinander noch auf dem Brett aufstellen und ich kam in großes Staunen, wie sie mich sieht, was sie möchte, dass dies weiterhin so bestehen bleibt und was sie sich in Bezug auf unseren Kontakt noch anderes wünscht.

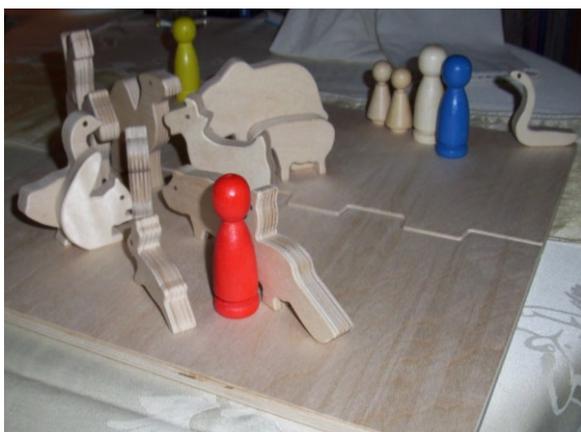
Nachdem wir am Ende unseres Gesprächs angelangt waren, habe ich sie gefragt, ob sie sich noch gerne etwas näher anschauen möchte oder ob wir das Ganze heute so stehen lassen können. Nein, sie möchte sich unbedingt anschauen, wie die Konstellation heute am Heiligabend bei ihr zu Hause ist und was es ihr erleichtern könnte mit der neuen Situation umzugehen. Die neue Situation war, dass die Großmutter, die Mutter ihres Vaters, das erste Mal seit Jahren wieder Weihnachten mit der Familie verbringen wird. Mein Patenkind hatte mich an diesem Mittag schon mit den Worten empfangen, dass sie froh wäre, wenn der Tag bloß schon vorbei wäre. Sie wolle nicht, dass die Großmutter dabei ist. Die Situation wurde auf dem Brett geschaffen, dann die Figuren in Bezug gebracht und

umgestellt. Mein Patenkind hat sich dann eine Strategie zu Recht gelegt, um mit dieser Situation besser umgehen zu können.

Reflexion

Das Gespräch verlief sehr kommunikativ, zum Großteil gelenkt von systemischen Fragen, mit denen sie sehr gut umgehen konnte. Ich habe mein Patenkind noch nie so lebendig erzählen gehört wie an diesem Tag, sehr gut reflektiert. Mein erster Eindruck von der Arbeit mit dem Familienbrett - einfach klasse.

Mein Patenkind hat mir im Anschluss schriftlich fixiert, wieso sie sich für bestimmte Tierfiguren entschieden hat. Diese Darstellung bietet nachhaltige Aspekte, mit denen wir nochmals gemeinsam arbeiten können.



Auflistung und Erklärung der benannten Tierfiguren

Person	Figur	Deine Erklärung
Patenkind	Gans	Ich bin manchmal nur am reden und werde auch sehr schnell zickig
Mutter	Pferd	Hat die Mutterrolle; wird sind die Fohlen, sie ist die Mutter
Vater	Kamel	Kann tagelang bloß von ein bisschen zu Essen durchkommen
Bruder	Schwein	Spielt oft mit Essen und macht eine echte Sauerei
Hund	Hund	Weil er ein Hund ist
Katze	Katze	Weil sie eine Katze ist
Hamster	Eichhörnchen	Weil er herum springt wie ein Eichhörnchen
Hase	Hase	Weil er ein Hase ist
Oma (väterlicherseits)	Ziege	Weil sie so viel rum redet, nervt
Oma (mütterlicherseits)	Schlange	Weil sie falsch ist
Onkel (väterlicherseits)	Elefant	Weil er so stark und groß ist
Ehefrau vom Onkel	Schaf	Weil es so zu ihr passt, sie hat so komische Haare
Sohn vom Onkel	gelbe große Figur	Er ist bloß ein Mensch mit keiner Bedeutung
Tante (mütterlicherseits)	neutrale große Figur	Einfach so, es hätte kein Tier zu ihr gepasst
Mann von Tante	blaue große Figur	Weiß ich nicht, ich kenne ihn nicht mehr
1. Kind von Tante, weibl.	neutrale kleine Figur	Kenne ich leider nicht
2. Kind von Tante, weibl.	neutrale kleine Figur	Habe ich noch nie gesehen
Tante (väterlicherseits)	Pfau	Sie plustert sich so auf
Mann von Tante	große rote Figur	Normales Verhältnis, weil ich ihn nicht so kenne
Patin Christina	„Känguru“	Du bist immer so auf dem Sprung und kannst überall sein

Reflexion

Wir haben vor kurzem darüber gesprochen, wie Weihnachten verlaufen ist. Ob es ihr möglich war, die zu Recht gelegte Strategie anzuwenden. Es ist ihr nicht gelungen und aus dem Gespräch heraus, haben sich für mich weitere Hypothesen entwickelt. Bei einem nächsten Treffen möchte ich mich mit ihr darüber unterhalten.

3. Beratungsgespräch zur psychischen Stabilisierung

Kurze Hintergrundinformationen zu meinem Patienten, der schließlich zum Klienten wurde: Diabetes mellitus Typ 1 mit schweren Stoffwechsellentgleisungen, die ab und an mit stationären Aufenthalten enden und dies wiederum zu einem Verlust des Arbeitsplatzes als Konsequenz führt. Ex-Alkoholiker, aufgewachsen in einem Elternhaus mit 2 Geschwistern (2 Schwestern), Vater Alkoholiker, Mutter Alkoholikerin, Gewaltausübung in der Familie und an den Kindern. Positiver Wandel 2010 eine Arbeitsstelle, Kennenlernen einer Frau und gemeinsame Wohnung, seit Ende 2010 verheiratet. Meine Kollegin und ich betreuen diesen Menschen schon über einen längeren Zeitraum, eine Vertrauensbasis besteht. Aktuelle Situation wegen einer schweren Ketoazidose wurde er mit einer Bewusstlosigkeit in die Klinik eingewiesen. Die Stoffwechsellage konnte stabilisiert und er aus der Klinik entlassen werden. Dieser stationäre Aufenthalt hatte zur Konsequenz, dass er erneut seine Arbeit verloren hat und jetzt Hartz IV-Empfänger ist. Begleitet wird dieser Zustand von einer ausgeprägten Hypoglykämiewahrnehmungsstörung, Hypoglykämieangst sowie enorme hyperglykämische Stoffwechsellentgleisungen unter Stress, die alleine schon eine Wesensveränderung begünstigen und eine ambulante Betreuung erschweren.

Mein Beratungskontext außerhalb der Diabetologie hat sich sehr kurzfristig ergeben. Mein Vorschlag an den Patienten war, als wir letztes über die familiäre Situation mit ihren traumatischen Erlebnissen gesprochen haben, sich ans CLARO zu wenden, um sich für ein Beratungsgespräch und eine Familienaufstellung anzumelden. Von Seiten des Patienten besteht hierzu großes Interesse. Da er derzeit Hartz IV-Empfänger ist, kann er sich dies nicht leisten. Daraufhin habe ich ihm angeboten gemeinsam ein Genogramm zu erstellen und zu schauen, ob sich ein Anliegen ergibt, was er sich näher anschauen möchte.

Der Inhalt unserer Arbeit nahm sehr schnell seine Wende, denn bis zu unserem Termin hatte sich die Situation in seiner Ehe zu einer dramatischen Krise entwickelt. Um ihn psychisch als auch metabolisch zu stabilisieren bis wir einen Platz in einer speziellen Diabetesklinik mit psychotherapeutischer Anbindung erhalten, habe ich ihn dazu eingeladen, sich die aktuelle Situation näher anzuschauen. Er war damit einverstanden und wir haben uns für die Arbeit mit dem Familienbrett entschieden.

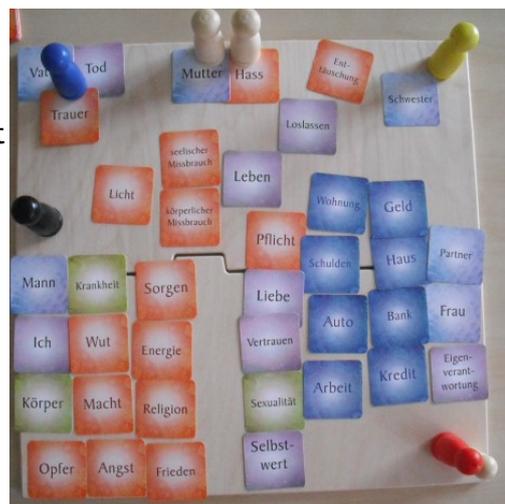
Einsatz fanden Holzfiguren sowie Aufstellungskarten. Das Arbeiten mit den Figuren und dem Familienbrett sind ihm bereits bekannt, nur die Aufstellungskarten waren für ihn neu und ansprechend.

Mein Auftrag an ihn lautete, er möge sich die Holzfiguren für Personen nehmen, die an der derzeitigen Situation beteiligt sind oder auf die es Auswirkungen hat. Die Aufstellungskarten kann er sich hinzunehmen, wenn er die Einflüsse oder Auswirkungen auf bestimmte Bereiche klarer darstellen möchte. Ich gab ihm hierfür ausreichend Zeit, dies für sich alleine zu tun. Als ich in unsere Beratungssequenz zurück kam, hat mich das Aufgestellte und Aufgelegte auf dem Familienbrett fast erschlagen. Was mich zu der Frage veranlasste, ...

Wenn zu Ihrer aktuellen Situation ein Film gedreht werden würde. Wie würde der Filmtitel lauten?

Die Antwort war das, was ich auch im Kopf hatte:
Chaos.

Mein Patient hatte auf diesem Brett alles hingestellt und gelegt, was, wer und welche Auswirkungen ihn von Kind an bis zur aktuellen Situation beeinflusst und geprägt haben.



Zu Beginn habe ich mich erst auf die Figuren konzentriert, um zu erfahren, für welche Personen und in welcher Beziehung sie stehen. Die Aufstellungskarten stellten sich im Nachhinein für das Gespräch als sehr hilfreich da. Dadurch konnte ich zügig Hintergründe erfahren, Auswirkungen verdeutlichen, Stärken aufzuzeigen, Aspekte erkennen, die sich in seinem System stets wiederholen und um das Gespräch gut leiten.

Verwendete Fragen:

Wie sehen/erleben Sie derzeit ihre Ehe? Ist das eine Krise oder ist es das Aus ihrer Ehe?

Wie ist ihre Einschätzung?

Wie viel Stunden am Tag sehen sie sich? Wenn diese Angabe 100% entspricht, wie viel Prozent dieser Zeit streiten sie?

Wenn sie ihre Frau jetzt zu einem Streit einladen wollen, wie müssten sie sich verhalten, dass ihnen das auf jeden Fall gelingt?

Wie müssten sie sich verhalten, dass ein aufkommender Streit abgewendet wird?

Wie können Sie es schaffen, sich nicht zum Streit einladen zu lassen?

Wann hat sich die Situation zwischen ihnen beiden verändert?

Wie nehmen Sie das Verhalten ihrer Frau wahr?

Können Sie teilweise das Verhalten ihrer Frau verstehen? Welches können Sie nicht verstehen?

Was gibt Ihnen derzeit Halt?

Wie haben Sie es geschafft, immer wieder ins Leben zurück zu treten?

Was sind Ihre Stärken?

Welche Möglichkeiten zum Austausch nutzen Sie?

Die Schilderung des Kennenlernens und der beginnenden Paarzeit, was letztendlich in einer Heirat endete, beschrieb er als Sechser im Lotto.

Wie genau fühlt sich das an?

Erhaltene Informationen über seine Ehefrau zum größten Teil durch ihn und durch eigenes Erleben, da sie letztes bei mir kurz in der Diabetesberatung mit anwesend war:

- Krankenschwester, erlernte Informationen zu Diabetes müssen auch unbedingt auf ihren Mann passen, leider tun sie das nicht, wir als Diabetesteam sind schlecht, weil wir ihn nicht so betreuen wie sie das will
- sie erwartet Dinge/Veränderungen, die am Besten bereits vorgestern erledigt sein sollten, bevor es überhaupt ausgesprochen wurde,
- Sexualität wird nicht mehr gelebt, hat seit ihrem Autounfall Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, er fühlt sich abgelehnt, als hätte sie Ekel vor ihm und seinen Berührungen
- sehr eifersüchtig, eigene Geschichte lässt sie nicht partnerschaftlich handeln,
- Ehefrau verhält sich wie seine Mutter, Mutterrolle, betreibt gerade seelischen Missbrauch mit ihm, Ehemann fühlt sich durch sie erniedrigt
- verlangt zu viel, Mann soll arbeiten gehen, sie hätte keine Zeit mehr, weil sie jetzt Alleinverdiener sein muss, psycho-vegetative Erschöpfung, Arbeitsplatzverlust des Mannes, Hartz IV, großes Thema, mit der Situation überfordert,
- Hausarbeiten werden nicht gut genug erledigt
- egal, was er tut, es ist ihr nichts mehr Recht zu machen,
- sagt ihren Eltern nicht, dass ihr Mann arbeitslos geworden ist, stellt ihn immer noch als krank dar
- möchte, dass ihr Mann sich besser mit ihrem Sohn versteht

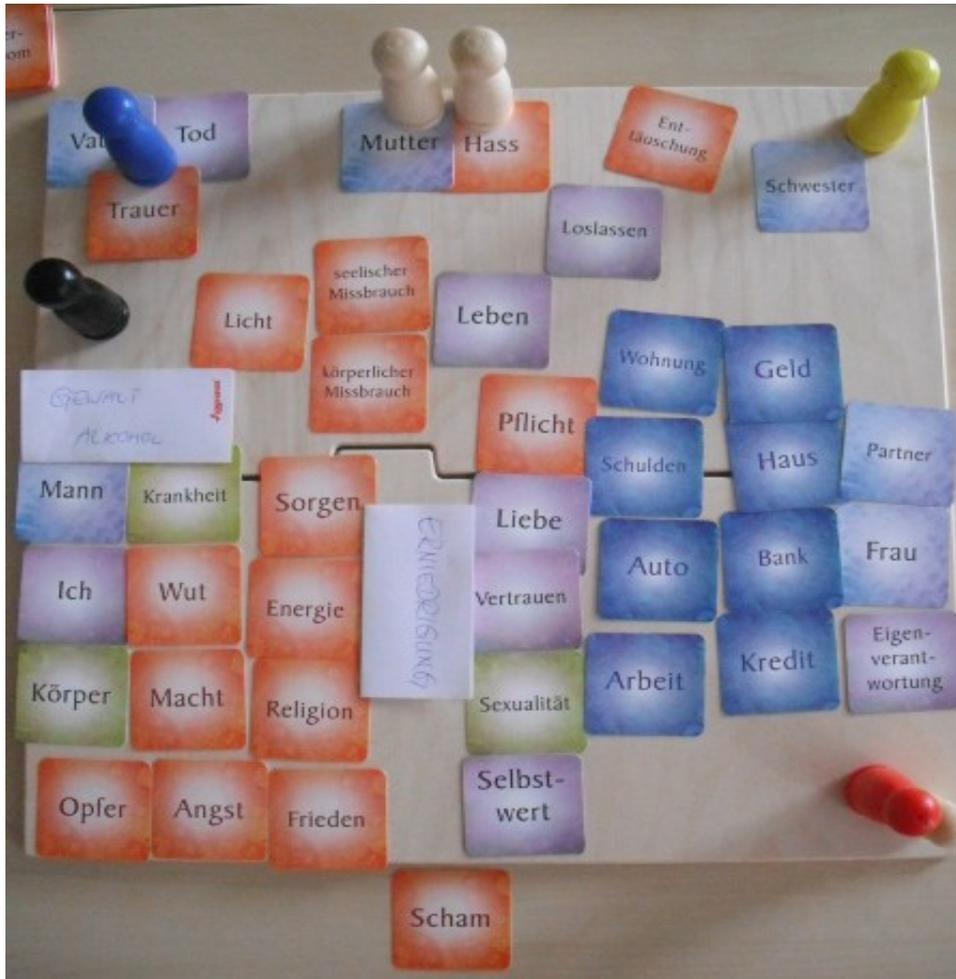
Aufgrund eines Gesprächsaspektes über das Verhalten seiner Frau hatte ich eine Hypothese, die ich dann bewusst außerhalb des Familienbrettes vor ihn hingelegt hatte. Zuerst hatte es ihn erstaunt und irritiert, im Anschluss fand er dies eine Perspektive, die sein könne und die er sich auch näher anschauen wolle.

Zum Abschluss stellte ich ihn und seine Frau mit ihrem Sohn und den Aspekten, die eine Kommunikation erschweren bzw. mittlerweile unmöglich machen separat vor dem Brett auf. Und mit dieser Perspektive haben wir das Gespräch an diesem Tag beendet.

Die Diabetesklinik wird nicht die Lösung für seine aktuelle Situation sein, jedoch eine Stärkung und Stabilisierung seines Stoffwechsels und seiner Person sollen ihm Zukunftsperspektiven ermöglichen.

Reflexion

Er war sehr dankbar über diesen Kontakt und ging befreiter aus dem Kontakt als er gekommen war. Mit einer neu entdeckten potentiellen Sichtweise gerüstet und einer eigenen Verhaltensstrategie an der Hand, um sich in einer Streitsituation nicht einladen zu lassen.



4. Beratungsgespräch zum Thema „Prüfungsangst“

Vor Kurzem habe ich mitbekommen, dass unsere Auszubildende (Klientin) bald ihre Führerscheinprüfung absolvieren wird und hiervor Ängste habe. Sie lässt sich, wie sie es nennt, von Prüfungsängsten einnehmen. Somit habe ich das Gespräch mit ihr gesucht und ihr vorgeschlagen, dass wir miteinander arbeiten könnten, wenn sie das möchte. Mit einer gezielten Frage nach der Bekanntheitsdauer dieses Gefühls konnte sie das Auftreten mit zwei für sie sehr traumatisch erlebten Ereignissen in Verbindung bringen. Ich habe ihr angeboten, dass wir schauen können, welche Strategien es gibt, um mit der Prüfungsangst besser umgehen zu können. Und zum anderen zu schauen, was sie noch braucht, um mit den damaligen Situationen anders umgehen zu können. Sie war neugierig und bereit miteinander zu arbeiten.

In der Auftragsklärung wurde deutlich, dass es nicht um Prüfungsangst direkt geht, sondern um das Thema „sicherer zu werden“. Das war ihr Ziel, was sie für sich definiert hatte. Das Gespräch führte ich mit vielen systemischen Fragen, um das Ziel so greifbar und vorstellbar wie möglich zu machen.

- *Fragen nach Ausnahmen, bisherigem Umgang, nach Ihren Stärken*
- *Wie bemerken andere Menschen, das Erreichen des Ziels?*
- *Wie fühlt sich diese Unsicherheit genau an?*
- *Wie müsste ich mich oder sie sich verhalten, dass wir die Unsicherheit einladen, damit sie sofort spürbar wird?*

Die Externalisierung der Unsicherheit ergab sich im Laufe des Gesprächs: eine Palme, die in Farbe, Form, Größe, Form der Blätter und Länge der Palmwedel genau beschrieben wurde. Wenn diese Palme in Schwingung gerät, dann ist die Unsicherheit sehr stark wahrnehmbar. Wenn diese Palme nicht schwingt, ist die Unsicherheit nicht zu spüren. Im Anschluss hat sie eine Strategie entwickelt, die sie anwendet, wenn sie bemerkt, dass die Palme in Schwingung gerät. Resultat war die Vorstellung einer Axt in Einsatz zu bringen, um aus der Palme Brennholz zu machen und dies gleich im Ofen zu verwerten. Sie konnte mir das Bild ganz im Detail beschreiben und was, das aller Wichtigste hierbei war, dass sie sehr herzlich ins Lachen bei dem Gedanken gekommen ist.

Zum anderen ergab sich aus dem Gespräch ebenfalls eine Situation, in der ein Rückgaberritual durchgeführt wurde. Sie erzählte mir von einer Situation mit ihrem damaligen Mathematiklehrer, die sich mehrfach wiederholt hatte, letztendlich zu einem Schulwechsel und nachhaltigem emotionalem Ballast geführt hat und die Unsicherheit immer wieder begünstigte. Wir hatten Glück und eine Kollegin war an diesem Tag noch im Hause, die wir stellvertretend für den Mathematiklehrer aufstellten, und ihm wurde von meiner Klientin ein sehr schwerer Gegenstand zurückgegeben. Dieses Vorgehen löste eine zunehmende und von außen wahrnehmbare Erleichterung bei meiner Klientin aus.

Die Aufgabe für die nächsten Tage bestand darin bei Bedarf einen Namen für die Palme zu finden und sich ihr Ziel so konkret wie möglich zu definieren. Gefühl, Körperhaltung, eigenes Erleben, wie erleben mich andere und wie verhalten sich die anderen Personen, wenn ich mein Ziel erreicht habe.

Optionen für weiteres Zusammenarbeiten, was sie gerne tun möchte, IST-ZIEL-ZUSTAND-Aufstellung mit Bodenankern sowie sich die damals traumatisch erlebten Ereignisse näher anzusehen. Hierfür habe ich das Arbeiten mit dem Familienbrett vorgeschlagen. Ich bin gespannt.

Die Palme hat mittlerweile einen Namen und die Axt war auch bereits im Einsatz.

B. Berufliche Reflexion

Diesen Weg zu gehen, das heißt diese Berufsbegleitende Weiterbildung zu wählen, erlebe ich aktuell und nachhaltig als ein Geschenk für meine Arbeit und meine berufliche Entwicklung.

Ich arbeite in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis als Diabetesberaterin und Wundassistentin in leitender Funktion der Fußambulanz. Unser Patientenkontext ist breit gefächert, das bedeutet Kinder und Jugendliche mit Diabetes, Insulinpumpenpatienten, Diabetes mellitus Typ 1 in allen Altersklassen, Menschen mit Typ 2 Diabetes mit und ohne Insulintherapie, Menschen mit Typ 3 Diabetes (Zustand nach Bauchspeicheldrüsenkrebs/-operationen/-entzündungen, Alkoholismus, Drogenkonsum, Dauercortisonbehandlung), Gestationsdiabetes, Migranten, geriatrische, multimorbide, onkologische Patienten, Menschen mit chronischen Wunden sowie Menschen, die vor einer Amputation stehen oder die bereits amputiert wurden. Meine Tätigkeiten umfassen Einzelberatungen, Gruppenschulungen und Fortbildungen der Mitarbeiterinnen. Hauptthema in der Patientenbetreuung besteht in der langfristigen Verhaltensänderung. Unter anderem gebe ich regelmäßig Seminare für medizinische Fachangestellte, Diabetesfachkräfte, Pflorgeteams und Ärzte.

Dieses reichhaltige und vielfältige Angebot an zu betreuenden und zu begleitenden Menschen bietet mir täglich die Chance mit vielen systemischen Fragen zu arbeiten. Da wir in der Praxis mehrere Kolleginnen sind, die diese Menschen betreuen, kann es vorkommen, dass ich Menschen nur zu einem Termin sehe oder sogar die Möglichkeit für mehrere Kontakte habe. Somit ergibt sich eine potentielle Kurzintervention oder ich kann diesen Menschen sogar über einen Beratungsprozess begleiten.

In meiner aktuellen Situation nehme ich an mir wahr, dass diese Weiterbildung mir die Möglichkeiten zur reichhaltigen Selbstreflexion und zum Perspektivenwechsel bietet und mir sehr viel Sicherheit im Umgang mit meinen Patienten und große innere Ruhe gibt. Die Anforderungen, die täglich auf mich warten, werden zunehmend herausragender und können so mit einer gewissen Leichtigkeit erfolgen. Bei den Menschen, die ich begleite, haben wir Behandler immer noch eine einfache Variante in Form von Medikamentengabe oder Insulindosisanpassung den Blutzucker optimieren zu können. Jedoch für die Rahmenbedingungen, die die Stoffwechselferschlechterung begünstigen und somit als das eigentliche Problem identifiziert werden, bin ich in meiner Ausbildung zur Diabetesberaterin nicht ausgebildet worden. Insofern kann ich diese Kontakte mit meinem nun erweiterten Wissen und veränderter Sichtweise in einer ganz anderen Präsenz begehen.

Das Arbeiten ist mit systemischen Fragen und mit dem Wissen um die vielfältigen Inhalte, die in unserer Ausbildung vermittelt wurden, entspannter, ruhiger und erfolgreicher für mich geworden.

Klienten zum systemischen Arbeiten gäbe es in unserer Praxis genügend. Wie in meinen Falldokumentationen ersichtlich ist, habe ich mit einigen bereits begonnen und freue mich auf zukünftige Anliegen.

C. Eigenreflexion



Der Titel „Von ruhigen Gewässern und gigantischen Wasserfällen“ ist letztes Jahr im Juli während unseres fünften Bausteines durch eine Übung entstanden. Wir sollten Ereignisse der letzten vier Wochen schwarz-weiß und oder bunt zuordnen und dem Ganzen einen Namen/Titel geben. Kurz nach diesem Wochenende entdeckte ich im Baumarkt ein Bild mit diesen drei Fotografien, passend zu meinem Titel. Dieser Titel ist nach wie vor sehr präsent und zutreffend. Ich in meiner Leichtigkeit, innerem Einklang und Ruhe in einer sehr turbulenten, spannenden, abwechslungsreichen Zeit. Diese Weiterbildung hat die Basis geschaffen so im Leben zu stehen, wie ich es tue und wie ich es für mich als gut erachte. Meine innere Haltung und mein Erleben haben sich sehr gewandelt. Ich erlebe mich als sehr konzentriert, fokussiert, extrem selbstreflektiert und mit großer Gelassenheit. Mein Umfeld (Familie, Freunde, Arbeitskollegen) gibt mir sehr positive Rückmeldung über meine Entwicklung und schätzen es sehr, dass ich Vieles sehr genau hinterfrage, hypothetisiere, reframe und andere Perspektiven aufzeige. Das Leben ist im Fluss, das sehr viele neue Entwicklungsmöglichkeiten bietet sowie ein reichhaltiges Angebot an Projekten, bei denen meine Mitarbeit erwünscht ist.

PROJEKT FALTENROCK



Hallo Frau K.,

anbei erhalten Sie eine kurze Zusammenfassung unseres sehr ausführlichen Gesprächs am 15.07.2010:

- ↳ Gewichtsabnahme unter 85kg, genaues Ziel steht derzeit noch nicht fest
- ↳ weiterhin HbA1c-Absenkung erwünscht
- ↳ kein Essensinsulin spritzen zu müssen
- ↳ freie Entscheidung über Zwischenmahlzeiten
- ↳ bunte, wertfreie Zwischenmahlzeiten: Rohkost
- ↳ Alternativen laktosefreier Nahrungsmittel austesten: laktosefreie Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte
- ↳ Gymnastik-Band kaufen, Übung Gleichgewicht, Übung mit Wasserflaschen
- ↳ Start mit Sitzgymnastik nach den Sommerferien in der Gruppe
- ↳ Aufschreiben von Essen und Trinken über einen eigens bestimmten Zeitraum, Besprechung auf Wunsch beim nächsten Termin



Anbei als Starthilfe für gute Vorsätze:

- ein Gymnastikband
- Vorlage für Übungen im Sitzen

Viel Spaß und Erfolg!



Herzliche Grüße

Christina Haußner

PROJEKT FALTENROCK GEHT WEITER



Hallo Frau K.,

anbei erhalten Sie eine kurze Zusammenfassung unseres Gesprächs am 31.08.2010:

- 👉 eine Gewichtsabnahme war für Sie auf der Waage nicht zu erkennen und Sie haben es geschafft durch Ihre Bemühungen Ihr Gewicht zu halten. Und Ihre Kinder sind der Meinung, Sie haben an der Taille reduziert.
- 👉 NEUES ARBEITSMATERIAL: ein Maßband
- 👉 weiterhin HbA1c-Absenkung erwünscht
- 👉 Der Gedanke an ein mögliches Essensinsulin hat mittlerweile Raum gefunden.
- 👉 Sie waren und sind nachhaltig sehr fleißig! Sitzgymnastik in der Gruppe und zu Hause, Laufen, 1x pro Woche Schwimmen mit Ihrer Tochter >>> aktiv zu sein, ist Ihnen wichtig
- 👉 zur Anregung des Stoffwechsels haben wir den Versuch mit Almased besprochen, vielleicht haben Sie schon begonnen?!
- 👉 Genüsse und Gelüste dürfen sein

Anbei als weitere Hilfe für gute Vorsätze:

- Vorlage für Übungen im Sitzen und auch im Stehen

Viel Spaß und Erfolg! Bleiben Sie am Ball!
Ich finde das ganz klasse, wie sehr bemüht Sie sind!

Herzliche Grüße



Christina Haußner