

## **ARBEITSALLTAG & HERAUSFORDERUNGEN**

### **Arbeitsalltag**

Die Menschen, mit welchen ich den Alltag verbringe, sind vornehmlich solche, die mit ihrer Art nicht der breiten Masse entsprechen. Schulpsychiatrisch würden sie „chronisch krank“ genannt werden. Sie haben sehr feine Antennen. Ihnen etwas vormachen wollen, hat gar keinen Sinn. Sie merken das sofort. Vielleicht passen sie deswegen auch nicht in die Gesellschaft. Durch sie habe ich gelernt authentischer zu sein, weniger Masken aufzusetzen und mich nicht hinter Theorien und Modellen zu verstecken. Ich versuche im Alltag von Begegnung zu Begegnung, von Moment zu Moment zu leben, das gelingt mir lange nicht immer.... Keine Begegnung, kein Moment ist identisch. Das macht die Arbeit lebendig. Wenn ich die Menschen, mit welchen ich bei meiner Arbeit den Alltag verbringe, kenne, dann irritieren mich ihre Verhaltensweisen, Wahrnehmungen oder Empfindungen nicht mehr. Das alles ist für mich in Bezug auf diese Menschen „normal“.

Medizinisch fallen aufgrund der Psychopharmaka regelmässige Blutkontrollen, Gewicht und Blutdruck/Puls Messungen an. Auch EKGs sollten eigentlich regelmässig stattfinden. Zudem Rauchen die meisten und haben einen hohen Kaffeekonsum. Es gibt die Hypothese, dass Zigaretten und Kaffee die Nebenwirkungen der Neuroleptika etwas „ausgleichen“, sprich den Medikamentenspiegel im Blut senken.

### **Kommt es vor, dass in deinem Arbeitsalltag ein Klinikeintritt zum Thema wird?**

Ja, natürlich, entweder in dem ein Klient selber den Wunsch nach einem Klinikaufenthalt äussert, oder, wenn aufgrund von Krisen eine akute Selbst- oder Fremdgefährdung besteht. Es kann auch zu einem Klinikaufenthalt kommen, wenn der Begleitaufwand den Rahmen der vorhandenen personellen Ressourcen sprengt. In diesen Situationen bin auch ich dankbar für die Psychiatrie! Aber vor allem, weil es einfach nichts anderes gibt! Ich meine, dass es sehr wichtig wäre, andere, neue Möglichkeiten zu schaffen.

### **Was ist für dich in all den Jahren wichtig geworden in der Arbeit?**

Im täglichen Umgang hilft es aus meiner Sicht, den Menschen, zu akzeptieren wie er ist und zu akzeptieren wie er sein Leben gestaltet, ohne zu werten. Zudem ist die innere Haltung für mich hilfreich, dass jeder Mensch versucht, das Beste zu machen was ihm im jetzigen Moment möglich ist. Das nimmt viel Druck weg, bei meinem Gegenüber und bei mir. Das „ernst nehmen“ ist für mich auch grundlegend wichtig. Sowohl das ernst nehmen von meinem Gegenüber, aber auch das ernst nehmen von mir selber. Das ist eine Voraussetzung dafür, Grenzen beim Gegenüber wahrnehmen zu können, aber auch selber Grenzen setzen zu können.

In der Arbeit mit Menschen kommt man aus meiner Sicht nicht darum herum, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Sich selber kennen zu lernen, die eigenen Muster und Verhaltensweisen kennen zu

lernen. Jeder Mensch, mit dem ich näher zu tun habe, löst etwas in mir aus. Ich lerne mit jedem Menschen, der mir begegnet, auch immer etwas über mich selber. Diesbezüglich aufmerksam zu sein, sich zu reflektieren erachte ich als wichtig. Beim Zuhören ist für mich das „nach Aussen“ hören, also dem zu folgen, was mir erzählt wird, wichtig. Gleichzeitig ist mir aber auch das „nach Innen“ hören, in mich, in das, was das Gehörte in mir auslöst, wichtig. Zuhören wird so zu einer Verbindung zwischen Mir und Dir, im Hier und Jetzt. So kann sich unter Umständen sogar etwas Kreatives entwickeln und ich reagiere nicht mit einer 0815 Antwort, die dem Erzählenden unter Umständen überhaupt nichts bringt.

Aus meiner Wahrnehmung kann ich mich selber bei einer „echten“ Begegnung nicht „draussen“ lassen, ich bin ein Teil dieser Begegnung, egal ob ich nun der sogenannte „Klient“ oder die sogenannte „Fachperson“ bin.

### **Welches sind wiederkehrende herausfordernde Themen in deinem Arbeitsalltag?**

#### **Leistungsschwankungen**

Was eine Person an einem Tag kann, geht an einem anderen Tag nicht. Das führt bei Menschen die mit psychischen Schwankungen nicht vertraut sind oft zu einem Unverständnis, weil sie es vom Intellekt her nicht nachvollziehen können z.B.: „wenn er gestern selbständig eine Salatsauce zubereiten konnte, dann kann er das heute doch auch! Wo ist das Problem?“ Es ist verständlich, wenn dann die Frage auftaucht, ob es nicht einfach Bequemlichkeit oder Unlust ist, dass es

heute nicht geht. So was kann durchaus tatsächlich auch sein. Wir alle haben Momente, in welchen Bequemlichkeit/Unlust da ist. In solchen Situationen heisst es sorgfältig zu beobachten, nachzufragen und gegebenenfalls die Meinung kundzutun, dass ich das Gefühl habe, dass es aufgrund der Bequemlichkeit/Unlust ist, dass es heute mit der Salatsauce nicht geht und nicht aufgrund des psychischen Zustands. Damit laufe ich natürlich Gefahr, meinem Gegenüber Unrecht zu tun. Aber wenn ich mein Gefühl direkt ausspreche, hat mein Gegenüber die Möglichkeit sich dazu zu äussern. Dann kann das ganze geklärt werden. Falls mich mein Gefühl getäuscht hat, habe ich nun auch die Möglichkeit, das zu korrigieren.

Auch bei psychischen Schwankungen soll/darf nachgefragt werden, warum etwas nicht geht. Natürlich dann, wenn die Situation passend ist und nach Möglichkeit unter vier Augen.

### **Medikamente, Essen, Kaffee, Zigaretten, wenig Aktivitäten**

Der Alltag vieler Menschen besteht grösstenteils aus: Medikamenten, Essen, Kaffee, Zigaretten und wenig Aktivitäten. Ich hatte Phasen, in welchen ich das sehr schlecht vertragen habe, weil ich in jedem Menschen so viele Möglichkeiten und Fähigkeiten wahrgenommen habe, welche in diesem Alltag unverwirklicht bleiben. Ich habe mittlerweile gelernt, das zu akzeptieren. Ich kann lediglich Angebote machen oder Impulse geben. Ob mein Gegenüber diese Angebote nutzen möchte, liegt bei ihm, nicht bei mir. Ich habe gelernt zu akzeptieren, dass dies das Leben ist, welches dieser Mensch

führt und dass dieses Leben Qualitäten für diesen Menschen hat. Wäre das nicht der Fall, würde dieser Mensch, gehe ich davon aus, früher oder später etwas an seinem Leben ändern.

Wichtig ist, dass ich selber innerlich wach und lebendig bleibe, mich mit meinem Leben, meinen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Grenzen auseinandersetze.

### **Entwicklungsschritte, die für mich anstehen, auf die Klienten projizieren**

Das erachte ich als eine sehr grosse Gefahr bei der Arbeit im sozialen Bereich.

Nämlich, dass ich Themen, Prozesse, Entwicklungsschritte, die eigentlich für mich selber anstehen, auf die Klienten übertrage. Das kann im schlimmsten Fall soweit gehen, dass ich meine zu wissen, was für „meinen“ Klienten „gut“ ist und was „nicht“. Was letztlich ein Übergriff ist. Es bedeutet da sehr wachsam zu sein und nötigenfalls auch Teamkollegen um ein Feedback zu bitten.

### **Grenzen**

Wenn ich meine Grenzen nicht erkenne, dann kann ich niemandem „die Schuld“ dafür geben, dass etwas zu viel wird für mich, und mir über den Kopf wächst. Ich kann nicht sagen: „Dieser Klient ist der Grund dafür, dass ich vollkommen erschöpft bin.“ Der Grund für die Erschöpfung ist, dass ich meine Grenzen nicht erkannt und nicht angemessen gehandelt habe.

### **Genau beobachten, ob ein Mensch wirklich in „echt“ etwas verändern will oder nur „vordergründig“**

Es scheint Menschen zu geben, welchen es nur „gut“ geht, wenn es ihnen „schlecht“

geht. Das „schlecht gehen“ scheint ihnen etwas zu „geben“. Diese Menschen haben in meiner Wahrnehmung bewusst oder unbewusst kein Interesse daran, wirklich „in echt“ etwas an ihrer Situation zu ändern, weil sie von dieser Situation oder von ihrem „Zustand“ irgendeinen „Nutzen“ haben. Sie werden wohl erst „in echt“ eine Veränderung anstreben, wenn das „Leiden“ deutlich grösser wird als der „Nutzen“. Aber auch da wird eine Veränderung viel brauchen, denn:

### **„Leiden ist einfacher als Handeln“.**

In diesem Satz liegt aus meiner bisherigen Erfahrung viel Wahres.

Damit ich mich in solchen Begegnungen nicht verbrenne, weil ich ganz viel Energie ins „helfen“ und „unterstützen“ stecke, muss ich immer wieder überprüfen, ob mein Gegenüber „echt“ etwas verändern will, sprich, ob mein Gegenüber „handeln“ will oder doch lieber weiterhin „leiden“. Wenn Letzteres der Fall ist, dann werde ich in den gemeinsamen Begegnungen dem „Leiden“ und dem „nicht gut gehen“ so wenig Raum wie möglich geben, sondern die Aufmerksamkeit vor allem dem Hier und Jetzt widmen, z.B. mit alltäglichen Aktivitäten wie Kochen, Pflanzen giessen, Katze streicheln etc. Ich werde mich nicht in „kopflastigen“ Gesprächen über das „Leiden“ und das „schlecht gehen“ verlieren. Da das aus meiner Sicht nichts bringt. Hilfreich ist auch, dies meinem Gegenüber direkt und ehrlich mitzuteilen.

Eine äusserlich ähnliche Situation kann entstehen, wenn ein Mensch etwas nur für die anderen tut und nicht aus sich

heraus. Daher habe ich gelernt achtsam zu sein und gut zu beobachten, ob dieser Mensch WIRKLICH etwas ändern will, oder ob nur seine Umgebung etwas ändern will? Ist Letzteres der Fall, dann verfällt aus meiner Beobachtung die Umgebung oft in einen sehr grossen Aktivismus, welcher bei den Beteiligten bis zur Erschöpfung führen kann. Der betreffende Mensch selber, derjenige, um den es eigentlich geht, bleibt mehrheitlich passiv.

Wenn die Umgebung eine Veränderung benötigt und nicht mehr „kann“ mit einem Menschen, dann liegt es in der Verantwortung der Umgebung, die Konsequenzen zu ziehen und zu sagen: „So geht es nicht mehr weiter.“ Dann beginnt die Suche nach einem neuen Ort, einer Umgebung für diesen Menschen, welche mit ihm kompatibel ist. Deswegen erachte ich es auch als wichtig, dass z.B. eine Institution genau benennt, welche Klienten sie aufnimmt und welche nicht. So kann der Klient bereits im Vorfeld in etwa abschätzen, ob die Institution zu ihm passt oder nicht.

Bei den zwei beschriebenen Situationen bleibt sich etwas gleich: Wenn ein Mensch nicht wirklich, von innen heraus etwas verändern will, dann haben alle Interventionen von aussen keine nachhaltige Wirkung und letztlich keinen Sinn. Sie sind eine Kräfteverschwendung.

Ein Mensch sollte aber trotzdem nie aufgegeben werden! Ab und zu sollten Möglichkeiten für Veränderungen angesprochen oder aufgezeigt werden, Impulse gegeben werden, Angebote gemacht werden etc. aber immer alles

ohne Druck und ohne Erwartungen! Und dann, vielleicht, irgendeinmal, dass kann auch erst nach vielen Jahren sein, ist in dem Menschen plötzlich der Zeitpunkt für eine Veränderung erwacht.

Es kann aber auch sein, dass er bis zu seinem Tod in diesem Zustand verharrt. Auch hier gilt, das nicht zu werten!