

Foto: Pixabay

Gesprächsführung mit älteren Menschen

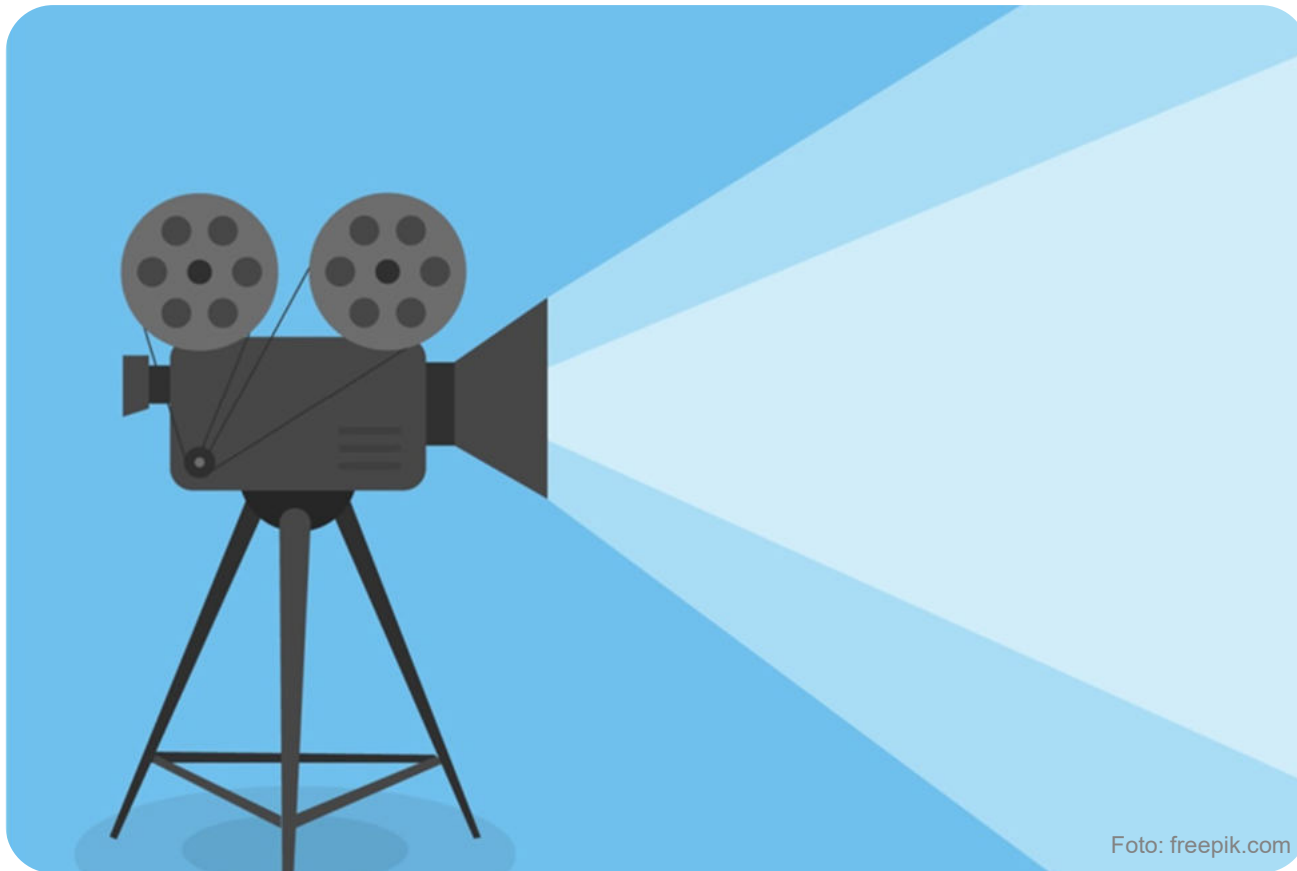
Fachtagung: Ein Glaserl in Ehren kann niemand verwehren!?
Alkoholproblemen im Alter vorbeugen
Graz, 28. Juni 2023

Mag. Martina Derbuch-Samek
VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Inhalte basieren auf:



Film „It's not about the nail“

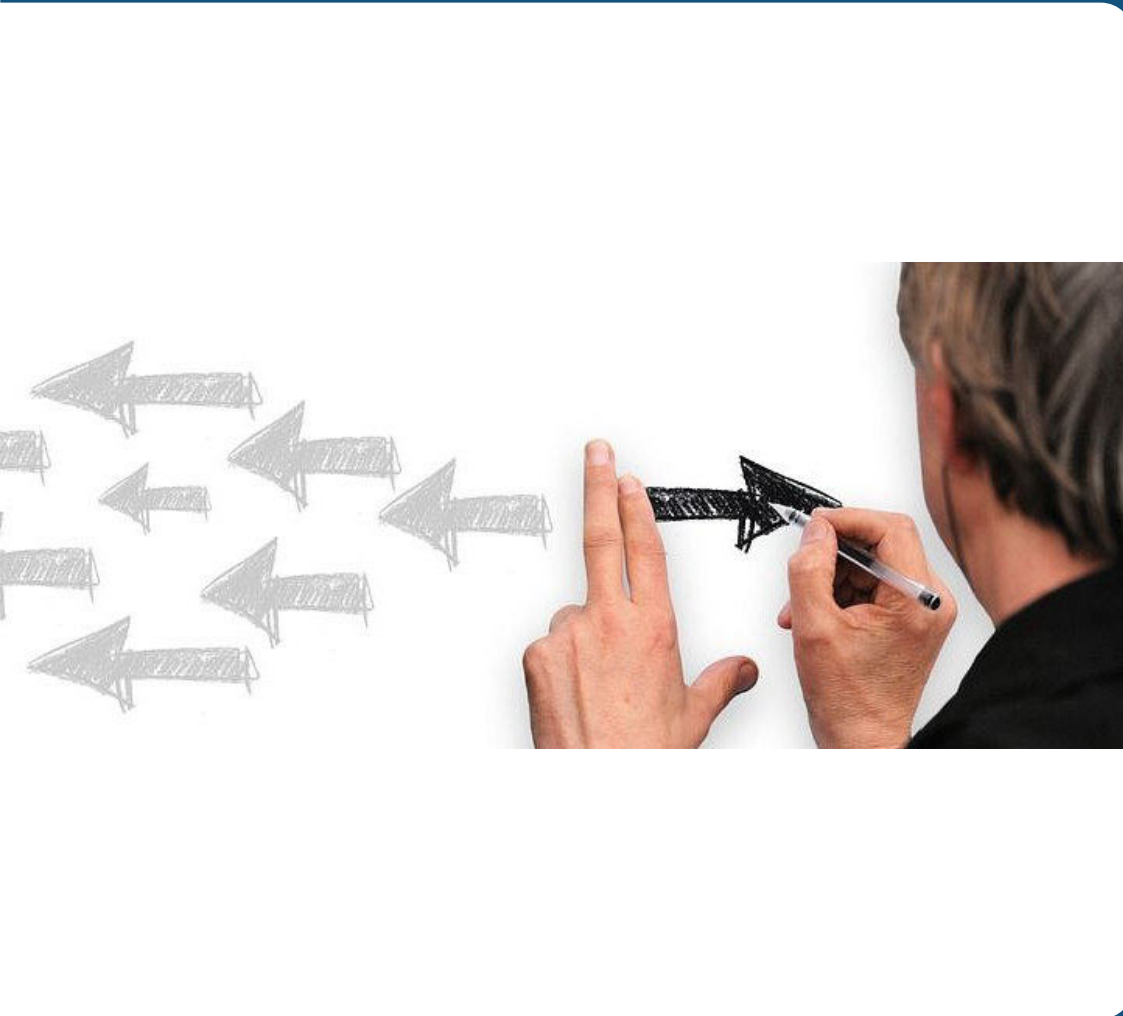


It's not about the nail <https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAhrOg>

Fallen beim Beziehungsaufbau

- Diagnose-Falle
- Experten-Falle
- Falle der vorschnellen Fokussierung
- Etikettierungs-Falle
- Schuldzuweisungs-Falle
- Small-Talk-Falle



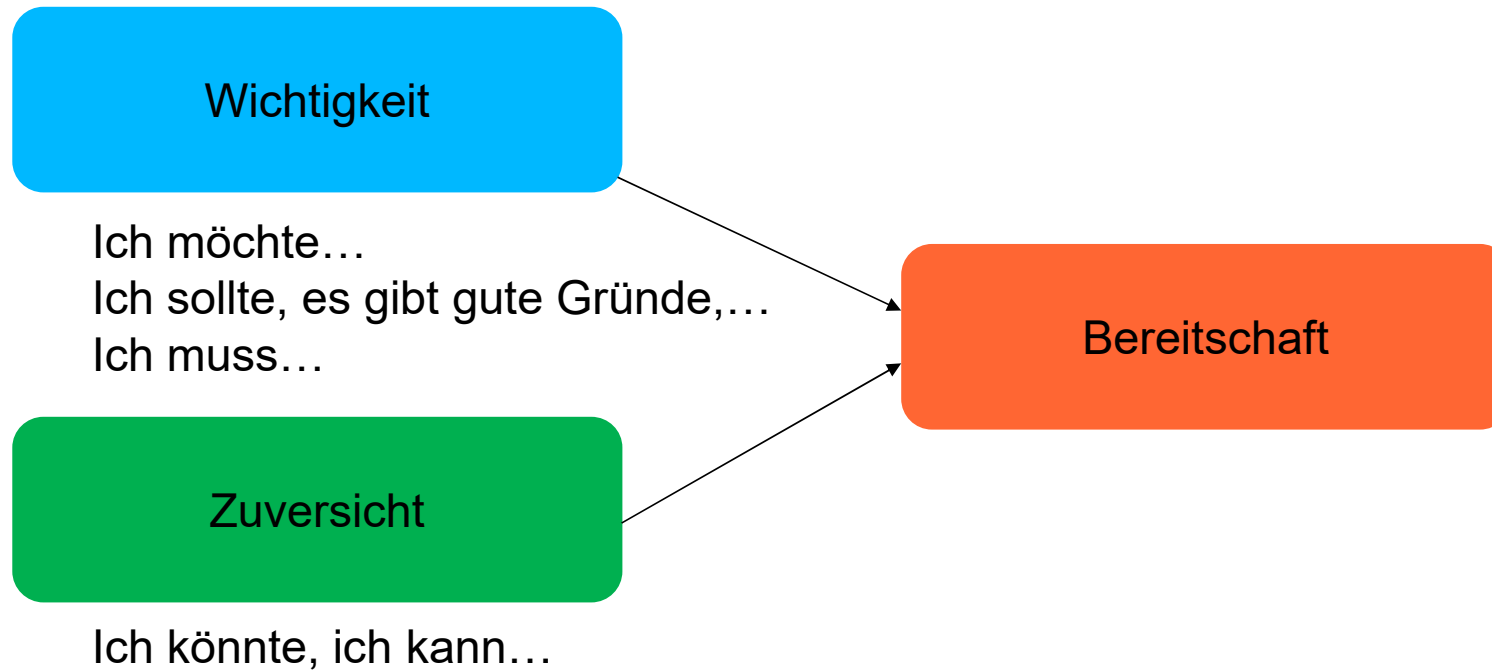


Wie Veränderung gelingt

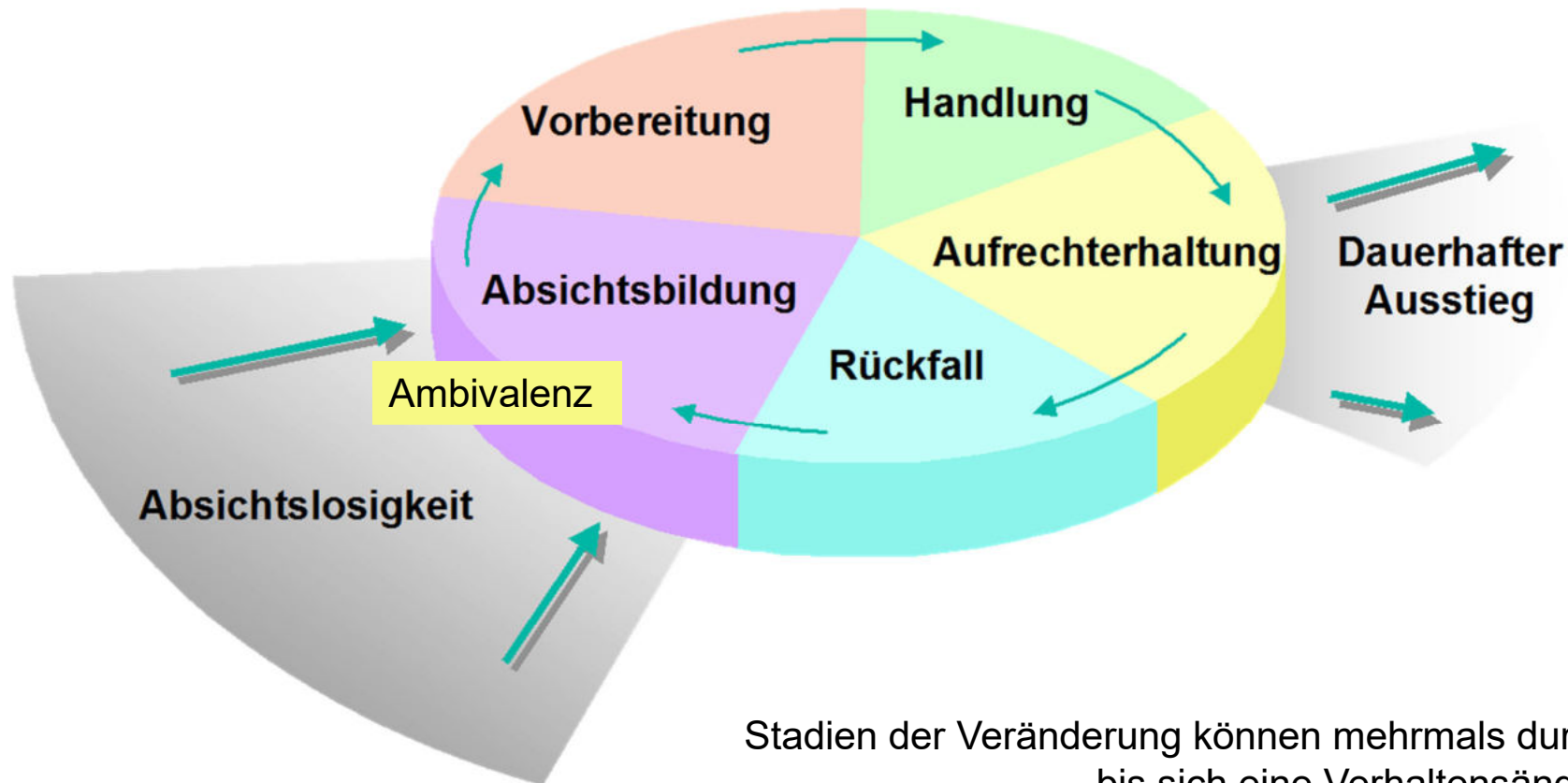
Faktoren der Veränderung

Die Veränderungsbereitschaft von Menschen ist erhöht, wenn:

- ihnen die Veränderung wichtig ist
- sie Hoffnung und Vertrauen haben, die Änderung zu schaffen



Stadien der Veränderung (Prochaska & DiClemente 1984)



Stadien der Veränderung können mehrmals durchlaufen werden, bis sich eine Verhaltensänderung stabilisiert.

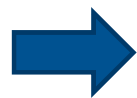
Ambivalenz

- 2 Alternativen
- Eine Sache zu wollen und gleichzeitig nicht zu wollen
- 2 Dinge, die nicht kompatibel sind, zum gleichen Zeitpunkt wollen
- **natürlicher Zustand**



Tipps für ein erstes Gespräch

- Ansprechen von **aktuellen Beobachtungen** und Wahrnehmungen
- Ausdruck der **Sorge** um die Person
- Fokus auf **Ressourcen und Gelingendes** legen
- Zusammenhänge zwischen **Folgen des Konsums** und Einschränkung der **Lebensqualität** herstellen
- Anreize für eine **Veränderung** schaffen



Durch Gespräche kann die Person motiviert werden ihr Verhalten zu reflektieren und zu verändern!

Grundhaltung



- Partnerschaftlichkeit
- Mitgefühl
- Akzeptanz
- Evokation

Foto: Adobe Stock

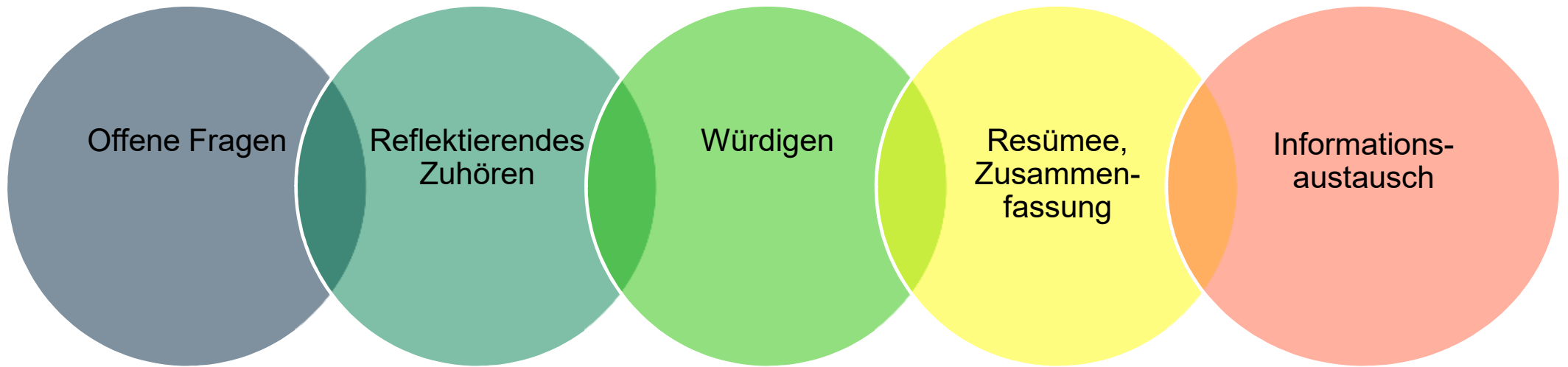


Foto: Pixabay

Im Gespräch sein

MI Strategien





Offene Fragen ...

- ... ist eine wichtige Strategie, um das Gegenüber **möglichst frei ins Nachdenken** über die (problematische) Situation zu bringen.
- ...bringen oft neue Erkenntnisse hervor.

Offene Fragen

- Erlauben keine kurzen Ja/Nein Antworten
- Bestimmen die Antwort nicht voraus, lassen viel Spielraum
- Regen an, neu und anders nachzudenken
- Geben die Hauptredezeit dem Gegenüber
- Geben dem Gegenüber die Möglichkeit, die (problematische) Situation so frei wie möglich zu betrachten

Offene Fragen

- Was weißt du über...?
- In welcher Weise,...?
- Was verstehst du unter...?
- Was besorgt dich bei...?
- In welchem Sinne...?
- Wie siehst du diese Situation?
- Welche Vorteile siehst du bei...?
- Wo ist es ein Problem?
- Inwiefern macht es dir Schwierigkeiten?

Reflektierendes Zuhören ...

- ... ist eine wichtige Strategie, um **Verständnis und Akzeptanz** zu vermitteln und so ein **empathisches Gesprächsklima** zu erzeugen.
- ... regt das Gegenüber zum Erzählen und Weiterreden an (**Selbsterkundung**)
- ... macht das **Klären und Vertiefen von Inhalten** möglich

Reflektierendes Zuhören

- Die Vermutung erfolgt in Form einer Aussage bzw. Feststellung, NICHT in Form einer Frage!
- Reflexion nicht länger als die getätigte Äußerung. Kürzer ist besser
- Bei langen Reflexion: jene Inhalte, die man betonen oder kommentieren lassen möchte, ans Ende setzen

Reflektierendes Zuhören

- Berater*in entscheidet, welche Aspekte reflektiert werden und kann damit Schwerpunkte und Richtung des weiteren beeinflussen.
- Hauptziel: Klient*in zum Fortführen der Selbsterkundung zu ermutigen
- Positives verstärken
- Auf eine offene Frage sollten zwei bis drei Reflexionen folgen.

Übung: Beratung



Gespräch gut abschließen

- „Ich kann gut verstehen, dass Sie in Ruhe darüber nachdenken möchten. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir nächste Woche wieder darüber sprechen könnten.“
- „Mir war es heute wichtig, das Thema einmal anzusprechen. Wir können gerne jederzeit noch einmal darüber reden.“
- „Sollten Sie für weiterführende Hilfe Informationen oder Kontakte benötigen, bin ich sehr gerne bereit Sie dabei zu begleiten und zu unterstützen.“

Realistische Erwartungen und Ziele

- Veränderungen nicht schon nach dem ersten Gespräch erwarten
- weiter Kontakt halten und Entwicklung beobachten
- Reduktion des Konsums oder Schadensminimierung statt Abstinenz als Ziel verfolgen
- Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit respektieren

Nicht gesprächsbereit - was dann?

- Einen Schritt zurück treten
- Nicht überreden oder überzeugen wollen
- Die persönliche Kontrolle betonen
- Den Fokus wechseln
- Kleine Schritte wählen
- Reflektieren

In aller Kürze...

- Grundhaltung
- Offene Fragen
- Reflektierendes Zuhören
- Infos und Rat anbieten
- Ambivalenz



Einfaches Prinzip

- Blick auf die Ressourcen - was gelingt gut?
- „Richten wollen Reflex“ widerstehen
- Gut zuhören
- Kein Druck - Autonomie betonen



Hilfsangebote

Hilfesystem

Prävention

Ambulante
Beratung

Stationäre
Behandlung

Selbsthilfe

Alters-
psychiatrische
Dienste

Behandlung bei Abhängigkeitserkrankungen und riskantem Konsum

- Beratung in Apotheken zu Medikamenten
- Einbezug von Haus-/Heimarzt
- Krankenhaus (Entgiftung)
- Geriatrie
- Suchtberatungsstellen

Erfolgsaussichten bei Behandlung

Ältere Menschen verfügen oft über:

- Gut ausgeprägte / vorhandene Ressourcen
- Gute Compliance
- Großes Pflichtgefühl (geringe Abbruchquoten)

Eine körperliche und geistige Verbesserung tritt i.d.R. innerhalb kurzer Zeit ein!

Weiterführende Informationen + Downloads



The screenshot shows the VIVID website's navigation bar with the logo on the left and menu items: 'Infos für...', 'Themen', 'Angebote', 'Publikationen & Downloads', 'Über uns', and a search icon. A 'VIVID INSIDE' button is on the right. Below the navigation is a large image of an elderly couple smiling. Overlaid on the image is a yellow box with the title 'Alkoholprävention im Alter' and a paragraph: 'Der Konsum von Alkohol wirkt sich im Alter stärker auf den Körper aus. Ein bewusster Umgang trägt entscheidend zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.' To the right of the image is a blue box with the text 'Sie haben Fragen zu diesem Angebot oder möchten gerne teilnehmen?' and a yellow 'ANFRAGEN' button.

VIVID Infos für... Themen Angebote Publikationen & Downloads Über uns  **VIVID INSIDE**



Alkoholprävention im Alter

Der Konsum von Alkohol wirkt sich im Alter stärker auf den Körper aus. Ein bewusster Umgang trägt entscheidend zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.

Sie haben Fragen zu diesem Angebot oder möchten gerne teilnehmen?

ANFRAGEN

<https://www.vivid.at/angebot/alkoholpraevention-im-alter/>

Gesund im Alter – Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten

Nützliche Links

- **Alter und Sucht** – Aktuelle Infos zu Alkohol und Medikamenten im Alter für ältere Menschen, Angehörige und Fachleute, <https://www.alterundsucht.ch/>
- **Unabhängig im Alter** - Website der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen mit ausführlichen Informationen und Broschüren <https://www.unabhaengig-im-alter.de/home/>

Nützliche Links

- **Sucht im Alter** – Modellprojekt des deutschen Gesundheitsministeriums, u.a. mit detaillierten Handlungsempfehlungen für Fachkräfte
<http://www.alter-sucht-pflege.de/Handlungsempfehlungen/>
- **Medikamente im Alter** - Informationen zur sicheren Verwendung von Medikamenten im Alter, u.a. mit PRISCUS- und FORTA-Liste
<http://medikamente-im-alter.de/>

Diskussionsfragen

- Wie kann ich es sensibel ansprechen, dass ein Problem besteht?
- Wie kann ich ein Gespräch beginnen?
- Emotionale Abgrenzung im Privatbereich – wie kann das gelingen.

Wichtige Ergebnisse

- „Es richten wollen Reflex“ widerstehen
- Fokus nicht auf den „Nagel“ richten
- Offene Fragen/Reflektieren/gut zuhören
- Ambivalenzen, Sorgen und Ängste ansprechen
- Reduktion statt Abstinenz
- Blick auf die Ressourcen – was gelingt gut?
- Kein Druck – Autonomie betonen
- Entlastung durch die Erkenntnis, dass niemand überredet und überzeugt werden kann
- Motivation kommt von innen