

FAQ: Validation nach Naomi Feil

Was ist Validation?

Validation ist eine Kommunikationsmethode, die den Umgang mit dementen Personen erleichtert. Sie lehrt die Wirklichkeit des desorientierten Menschen zu verstehen und legt den Fokus auf eine individuelle Betreuung der/des Demenzbetroffenen. Die nonverbale Verständigung spielt dabei eine ebenso große Rolle wie die verbale. Ziel dieser Methode ist es, dementen Menschen mit Würde und Respekt gegenüberzutreten, Vertrauen zu schaffen und ihnen ihr Selbstwertgefühl zurückzugeben.

Was macht Validation besonders?

Die amerikanische Gerontologin Naomi Feil brachte die Validationstechnik 1990 in den europäischen Raum. Sie verfolgte den Ansatz, dass Demenzerkrankte nicht abgeschlossene Lebenssituationen in immer wiederkehrenden Fragen, Sätzen oder Handlungen verarbeiten. Sie werden bevormundet und ihre Gefühle werden häufig missverstanden oder gar ignoriert. Validation lässt Verhalten und Gemütszustände Demenzbetroffener anders verstehen. Durch die Methode würde dementen Personen laut Feil Sicherheit vermittelt und somit ein Wohlgefühl ausgelöst werden.

Ist die Wirkung dieser Methode wissenschaftlich bestätigt?

KritikerInnen zufolge ist der Erfolg dieser Kommunikationstechnik nicht vollständig nachgewiesen. Pflegende Angehörige sowie einschlägiges Personal berichten dennoch, dass sie Verbesserungen in der Verständigung und dem Gemütszustand bei Demenzbetroffenen feststellen konnten.

Vier Grundsätze, die in der Begleitung von an Demenz erkrankten Personen wichtig sind:

- Akzeptanz und Wertschätzung
- Würde bewahren
- Einfühlung und Empathie
- spürbar ehrlich und authentisch sein

Wie können Konflikte in der Kommunikation vermieden werden?

- Dem verwirrten Menschen nicht widersprechen.
- Die Kommunikation soll ruhig ablaufen, verständlich, wertschätzend.
- Eindeutige und einfache Fragen stellen: Wer? Was? Wie? Wo? Wann?
- Die Frage „warum?“ soll vermieden werden.
- Betroffene Menschen stets von vorne und in gleicher Augenhöhe ansprechen.
- Vermeiden Sie zu schreien.

- Die Zeit geben, die die Person zum Antworten braucht, sodass er/sie die Möglichkeit hat, zu verstehen und zu verarbeiten.
- In kurzen Sätzen sprechen, sodass pro Satz nur eine Mitteilung ausgesprochen wird.
- Neben Worten auch nonverbale Kommunikation nützen (Gestik, Tonfall, Körperhaltung).
- Auf die Sprache des verwirrten Menschen eingehen (z.B. Dialekt).

Letztlich geht es darum, ein Gespür für die zu pflegende Person zu entwickeln. Erfahrungsgemäß kann mit diesem vorsichtigen Umgang auch das Ausmaß an Aggression der erkrankten Person reduziert werden, weil sie sich sicherer und angenehmer fühlen wird.

Einige weitere wichtige Betrachtungsweisen der Validation für die Praxis:

- Der demenzerkrankte Mensch wird so respektiert, wie er/sie ist und dabei wird der Rückzug in die Vergangenheit geschätzt.
- Die eigene Sprache wird nicht zur Kindersprache.
- Die Person wird nicht abgelenkt, wenn sie sich zu konzentrieren versucht.
- Gefühle werden als das angenommen, was sie sind. Wenn jemand sich nicht wohl fühlt, weil es heiß ist, wird akzeptiert, dass es gerade zu heiß ist.
- Die betroffene Person wird gelobt und bestärkt, nicht getadelt.
- Es ist nicht notwendig, bei Nachrichten nach zu bohren.
- Die Pflegeperson muss die eigenen Gefühle zurücknehmen, versuchen in Blickkontakt zu sein und mit normaler Stimme zu sprechen. Körperkontakt hilft, indem zu Beginn eines Gesprächs kurz die Hand der erkrankten Person berührt wird.
- Kernaussagen eines Gesprächs können wiederholt werden.
- Fragen zur Vergangenheit können ebenso gestellt werden wie zur Gegenwart. Es gibt keine Tabuthemen.
- Generell und für alle Aktivitäten wird Zeit gegeben.
- Die Körpersprache des/der Betroffenen wird auf respektvolle Weise, d.h. den anderen ernst nehmen, bestätigt. Er/sie wird so angenommen, wie sich diese/-r gerade fühlt.

Notwendig bei der Umsetzung von Validation ist ein wertschätzender, respektvoller Umgang. Die pflegenden Personen achten auf Stimme und Körperkontakt, formulieren kurze Sätze, plappern nicht drauflos, wenn der/die Betroffene angestrengt wird.

Was bedeutet Spiegeln?

Spiegeln bedeutet, dass Sie das Verhalten der demenzbetroffenen Person ernstnehmen und durch bestimmte Handlungen und Antworten bestätigen. Der/die Betroffene/-r bekommt somit das Gefühl, dass er/sie verstanden wird.

Folgende Beispiele zeigen Ihnen, wie Spiegeln funktionieren kann:

- Korrigieren Sie die/den Betroffenen nicht: „Dein Mann ist doch schon längst verstorben.“
 - Richtig wäre: „Keine Sorge, dein Mann kommt abends nach Hause.“
 - Lenken Sie nicht ab: „Zuerst werden wir einmal spazieren gehen, dann suchen wir deine Brille.“
 - Richtig wäre: „Deine Brille habe ich in die Lade gelegt, dort wo du sie immer aufbewahrst.“
 - Ignorieren Sie Gefühle nicht: „Reg dich doch nicht auf.“
 - Richtig wäre: „Ich verstehe, dass dich das aufregt.“
 - Schimpfen und tadeln Sie nicht: „Heute bist du aber grantig.“
 - Richtig wäre: „Fühlst du dich heute nicht wohl?“
 - Stellen Sie keine offenen Fragen: „Was möchtest du trinken?“
 - Richtig wäre: „Möchtest du ein Glas Wasser trinken?“
-
- Achten Sie beim Spiegeln auch auf die richtige Körperhaltung. Versuchen Sie die ihres Gegenübers anzunehmen. Das sollte allerdings authentisch wirken und nicht als Nachäffen wahrgenommen werden.
 - Geben Sie der demenzbetroffenen Person die nötige Zeit, um auf Ihre Frage zu antworten und stellen Sie immer nur eine Frage nach der anderen.
 - Sprechen Sie mit ruhiger sanfter Stimme.
 - Halten Sie ehrlichen Blickkontakt.
 - Vermeiden Sie Hektik in der Gegenwart der/des Betroffenen.
 - Körperkontakt ist erlaubt, sofern es die desorientierte Person zulässt.
 - Verwenden Sie einen einfachen Wortschatz.