

Erfolgreicher Umgang mit Problemen und schwierigen Situationen: Modell der Selektion-Optimierung-Kompensation

▪ **Selektion**

Selektion meint nichts anderes, wie sich einige Ziele auszuwählen und sich auf diese zu konzentrieren, da die Energie begrenzt ist und nicht mehr für alle reicht. Es geht also auch darum sich aus vielen Zielen jene rauszusuchen, die noch realisierbar sind, sich von anderen Zielen zu verabschieden und diese gegebenenfalls zu betrauern, daß diese nicht mehr erreichbar sind.

Beispiele:

- gezielte Beschäftigungen
- gezielte soziale Kontakte
- gezielte Übungen und Trainingseinheiten
- Übernahme von Aufgaben und Tätigkeiten



Selektion: Auswahl der Ziele

▪ **Optimierung**

Sind die Ziele erst einmal ausgewählt, so geht es darum die Kräfte, die vorhanden sind zu festigen, gegebenenfalls neue Kräfte zu schaffen und ein optimaler Einsatz der Energie. Auch ältere Menschen können sich noch entwickeln. Es geht also um die Optimierung des Kräfteinsatzes.

Beispiele:

- Lebenszufriedenheit
- Lebenssinn
- körperliche und geistige Gesundheit
- Eigenständigkeit
- soziale Teilhabe
- Interaktionsfähigkeit

- Kontroll-, Wahl- und Entscheidungsfähigkeiten
- ausgeglichene Austauschbeziehungen
- Gleichgewicht zwischen Trainings- und Ruhephasen



Optimierung: Training und adäquate Nutzung der Kräfte

▪ **Kompensation**

Der Verlust von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kräften wird durch den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln und/oder mit Unterstützung durch andere Personen zu kompensieren versucht. Dazu gehört nicht nur die Schaffung, sondern auch das Training und die Nutzung neuer Handlungsmittel.

Beispiele:

- technische Hilfsmittel: unter anderem Mobiliar (höhenverstellbares Bett, Sessel mit Hebefunktion), Gerätschaften (Treppenlift, Rollator), risikoarme Umgebung, visuelle und akustische Orientierungshilfen (Lesebrille, Hörgerät), Téléalarme, Mikrowelle (statt Gasherd)
- soziale Hilfen: unter anderem ambulanter Hilfs- und Pflegedienste, Repas sur roues, Propper Doheem
- geeignete Infrastrukturen: Foyer de Jour, Club Senior, Urlaubsbett



Kompensation: Hilfsmittel nutzen

- **Ein Beispiel für Selektion-Optimierung-Kompensation: Frau Müller und ihre Kirschtorte**

Frau Müller (82 Jahre, leidet an einer Sehbehinderung, Arthrose und Rheuma) hat Zeit ihres Lebens gerne und viel gebacken. Ihre Spezialität war ihre eigens kreierte Schwarzwälder Kirschtorte. Durch ihre gesundheitlichen Einbußen ist es ihr leider nicht mehr möglich die Torte, so zu backen wie sie es immer getan hat: sie kann die Mengenmarkierungen am Meßbecher nur noch sehr schwer erkennen, hat Probleme längere Zeit in der Küche zu stehen und ihre Hände schmerzen bereits nach kurzer Zeit beim Kneten und Rühren.

Mit dem eben genannten Erfolgsmodell ist es Frau Müller aber dennoch möglich weiterhin leckere Torten für anstehende Familienfeiern zu backen.

Zuerst muß Frau Müller sich für eine Rezeptur entscheiden, welche ihren gegenwärtigen Kräften und Möglichkeiten entspricht (= **Selektion**). Sie verabschiedet sich von ihrer berühmten Schwarzwälder Kirschtorte, und entscheidet sich für einen Trockenkuchen mit Kirschmarmelade und Kirschstücken als Garnitur. Sie hat also das Rezept erheblich vereinfacht, so daß sie nicht mehr pedantisch auf die Mengen achten, nicht mehr so viel rühren und auch deshalb nicht so lange in der Küche stehen muß.

Weiters entscheidet sich Frau Müller ihre neue Torte nicht erst am Sonntagmorgen zu backen, wenn die Familie zu Besuch kommt, sondern sie beschließt die Torte bereits in den zwei Wochen vor dem Familienfest mehrmals für Nachbarn und das Personal des ambulanten Pflegedienstes zu backen, um

auf diese Weise die neue Rezeptur auch optimal trainieren zu können, und bei Schwierigkeiten diese noch rechtzeitig ausbessern zu können(= **Optimierung**).

Zu guter Letzt kauft sich Frau Müller einen elektrischen Knetmixer, so daß sie nicht mehr per Hand und mit ihrem alten, längst ausgedienten Schlagbesen den Teig rühren muß. Auf diese Weise kann sie ihre schwindenden Kräfte schonen und wird nicht so rasch an ihre körperlichen Grenzen stoßen. Zudem benutzt sie fertig gekaufte Marmelade, welche sie ganz einfach nach Gutdünken mit einem Löffel auf den Tortenboden auftragen kann (= **Kompensation**).

Ich gehe wohl Recht in der Annahme, daß Sie mir glauben, daß den Familienangehörigen die neue Kirschtorte von Frau Müller sehr gut geschmeckt hat.

Und vor allem können Sie sich sicher auch vorstellen, daß das Zubereiten der Torte Frau Müller großen Spaß bereitet hat, und die Tatsache noch im hohen Alter selber zu backen und anderen eine Freude zu bereiten, ihrem Selbstwertgefühl einen Auftrieb gegeben hat.



Patrick Kolb
**Praxis für psychologische Beratung,
systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie,
klinische Hypnotherapie**
Praxisadresse: 13-15 rue de la libération, 4210 Esch/Alzette
Postanschrift: 6 Grand-Rue, 8510 Rédange/Attert
GSM: 621 760 574 E-mail: pkolb@pt.lu
<http://www.pkolb.webplaza.lu>