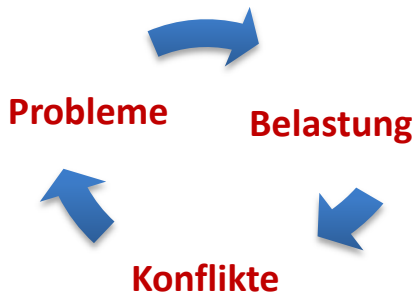


PLANVOLLES PROBLEMLÖSEN

Eine Depression stellt nicht nur für die erkrankte Person eine starke Einschränkung dar. Häufig geht eine Depression auch mit starken Belastungen und Beeinträchtigungen der Angehörigen einher. Angehörige müssen sich in vielfältiger Weise an die neue Lebenssituation anpassen. Dazu müssen viele Alltags- und zwischenmenschliche Probleme gelöst werden. Die vorliegenden Probleme können aufgrund der individuellen Unterschiede der betroffenen Personen und der Familienkonstellationen sehr unterschiedlich sein. Häufig entstehen aus dem Zusammenspiel von Belastungen sowie dem Verhalten der erkrankten Person auch Konflikte. Hinzu kommt, dass auch die Art und Weise, mit Problemen umzugehen, sich individuell sehr stark unterscheidet. Aus diesen Gründen kann es zur Lösung von Problemen keine Patentrezepte oder allgemeingültigen goldenen Regeln geben. Deswegen werden in der Angehörigengruppe auch keine solchen Regeln vermittelt, sondern der Fokus liegt auf dem Erlernen einer Technik, die an die individuelle Lösung von Problemen angepasst werden kann – die sogenannte Technik des Planvollen Problemlösens. Mit Erlernen der Technik des Planvollen Problemlösens wird es möglich, Lösungen zu finden, die genau auf die eigenen Probleme abgestimmt sind. Diese Methode funktioniert, insofern sie einmal erlernt wurde, sowohl zur Lösung krankheitsbezogener als auch krankheitsunabhängiger Probleme.

Im Rahmen der Angehörigengruppe geht es um das Erlernen dieser Technik des Planvollen Problemlösens. Die Technik des Planvollen Problemlösens wurde schon bei Angehörigen von Personen mit verschiedenen körperlichen und psychischen Erkrankungen (z.B. Demenz, Schlaganfall, Depression) erfolgreich eingesetzt, um die Angehörigen bei der Bewältigung entstehender Probleme und der Anpassung an die neue Lebenssituation zu unterstützen. Zusätzlich wird die Technik des Planvollen Problemlösens in der Paartherapie und zur Prävention von Depression erfolgreich angewandt. Letzterer Punkt ist insbesondere vor dem Hintergrund erhöhter Depressionsrisiken bei Angehörigen von Menschen, die unter einer Depression leiden, wichtig. Zu beachten ist, dass die Technik des Planvollen Problemlösens dann am wirkungsvollsten ist, wenn sie selbstständig zwischen den einzelnen Sitzungen geübt wird.

ZUSAMMENHANG ZWISCHEN PROBLEMEN, BELASTUNGEN UND KONFLIKTEN



Vorliegende Belastungen können einerseits ein Ausdruck von Problemen sein, andererseits erschweren sie auch die Problemlösung. Durch eine ineffektive Problemlösung kommt es zu einer größeren Anfälligkeit für Belastungen. Häufig gehen Belastungen auch mit Konflikten mit der erkrankten Person einher. Auch kann das Verhalten der erkrankten Person direkt zu Konflikten führen. Diese Konflikte können zu einem weiteren Problem werden. Hierdurch kann eine Ab-

wärtsspirale zwischen einer bestehenden Belastung, ineffektivem Problemlösen und ungelösten Problemen entstehen. Am Punkt des Problemlösens setzt die Technik des Planvollen Problemlösens an. Durch das Erlernen eines effektiven und systematischen Problemlösens – bei dem realistische Ziele gesetzt, Vor- und Nachteile verschiedener kreativer Lösungsmöglichkeiten erdacht und Lösungen strukturiert umgesetzt werden – kommt es zu einer Abnahme von Belastungen. Durch das erfolgreiche Anwenden der Technik des Planvollen Problemlösens wird die Problemlösefähigkeit verbessert, wodurch ein Gefühl der Kontrolle entsteht und es zu einer Reduktion der Probleme kommt. Dies führt schließlich zu einem geringeren Belastungserleben und weniger Konflikten.

PROBLEMLÖSEORIENTIERUNG

Im Rahmen des Problemlösetrainings werden Probleme als ein normaler, vorhersagbarer Teil des Lebens gesehen und nicht etwa als ein Hinweis auf persönliche Defizite. Stress, Belastung, Niedergeschlagenheit und Konflikte können Hinweise auf die Existenz von Problemen sein und dabei helfen, Probleme zu identifizieren. Probleme können gelöst werden, wobei ihre Lösung dem eigenen Einfluss unterliegt. Aber Achtung: Auch wenn man in den meisten Bereichen wenigstens einen gewissen Einfluss hat, gibt es auch Bereiche, die sich dem eigenen Einfluss entziehen. Diese Bereiche sind Tatsachen, die sich nicht für das Planvolle Problemlösen eignen. Das Lösen von Problemen ist eine Herausforderung und sollte planvoll und nicht impulsiv angegangen werden. Diese Ansicht der positiven Problemlöseorientierung steht im Gegensatz zu einer negativen/impulsiven Problemorientierung, bei der beispielsweise impulsiv schnelle Lösungen gewählt werden, ohne auf die Rahmenbedingungen zu achten oder Probleme gemieden oder verleugnet werden, indem sich gegenüber den Problemen passiv verhalten wird. Eine effektive Problemlösung und planvolles Problemlösen sind Techniken, die im Rahmen der Technik des Planvollen Problemlösens erlernt werden können. Dadurch kommt es im Vergleich zur ineffektiven Problemlösung zu dauerhaft besseren Ergebnissen bei der Lösung von Problemen.

TECHNIK DES PLANVOLLEN PROBLEMLÖSENS

Die Technik des Planvollen Problemlösens kann äußerst hilfreich sein, um eigene Ziele zu erreichen und besteht aus sieben Schritten. Diese Schritte können dabei helfen, Probleme auf eine angemessene, überlegte und systematische Weise anzugehen. Die Schritte des Planvollen Problemlösens sind:

- Schritt 1:** Auswahl eines **Problems**
- Schritt 2:** Setzen eines realistischen und erreichbaren **Ziels**
- Schritt 3:** Entwickeln verschiedener **Lösungswege**
- Schritt 4:** **Vergleichen und Bewerten** der Lösungswege
- Schritt 5:** **Auswählen** eines praktikablen Lösungsweges
- Schritt 6:** **Anwenden** des Lösungsweges
- Schritt 7:** **Beurteilen** des Ergebnisses

SCHRITT 1: AUSWAHL EINES PROBLEMS

Es ist wichtig, das Problem zuerst genau zu bestimmen. Wenn Sie das Problem genau bestimmen, wird die Lösung weniger Zeit und Aufwand kosten. Das Bestimmen eines Problems ähnelt dem Planen einer Reise. Sie müssen Ihr Ziel kennen, die Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen (z.B. Transportmittel, Zeit, Geld), und die Hindernisse, welche die Reise schwierig machen könnten. Die genaue Bestimmung des Problems beinhaltet dann folgende Aktivitäten:

Exploration bzw. Erforschung des Problems:

- Bei der Definition können die sogenannten W-Fragen (Wer, Was, Wann, Wo, Wie) zur **Sammlung wichtiger Fakten** hilfreich sein.
- Beim Planvollen Problemlösen kann immer nur ein Problem auf einmal bearbeitet werden. Deswegen müssen große Probleme in **Unterprobleme** unterteilt werden.
- Haben Probleme mehrere Ursachen, kann nur eine Ursache auf einmal angegangen werden. Es muss also eine Ursache ausgewählt werden.
- **Trennen Sie Fakten von Annahmen.** Prüfen Sie genau, was wirklich Fakten über das Problem sind und was ihre Annahmen.

Einfluss und Kontrolle:

- Es ist wichtig, **Probleme von unveränderbaren Tatsachen zu unterscheiden**. Es können nur Probleme bearbeitet werden, die selbst beeinflusst werden können.

Überprüfbarkeit:

- Das Problem soll **eindeutig und objektiv formuliert** werden. In der Formulierung sollen keine Annahmen, sondern nur Fakten enthalten sein.

- Das definierte Problem soll **messbar bzw. beobachtbar** sein. Idealerweise zeigt sich dies darin, dass das damit im Zusammenhang stehendes Verhalten direkt beobachtet bzw. gemessen werden kann.
- Um zu bewerten, ob das Problem überprüfbar und geeignet ist, sind folgende Leitfragen hilfreich:
 - „Ist das Problem innerhalb von zwei Wochen veränderbar?“
 - „Habe ich es selbst in der Hand, etwas daran zu verändern?“
 - „Kann ich eindeutig feststellen, ob sich etwas verändert hat?“

Die genaue Definition des Problems ist der schwierigste und zeitintensivste, jedoch gleichzeitig auch der wichtigste Schritt im Rahmen des Planvollen Problemlösens.

SCHRITT 2: SETZEN EINES REALISTISCHEN UND ERREICHBAREN ZIELS

In diesem Schritt wählen Sie für das im vorangehenden Schritt identifizierte Problem ein Ziel aus, dass Sie erreichen möchten. Nehmen Sie sich für diesen Schritt ausreichend Zeit, da er das weitere inhaltliche Vorgehen bestimmt.

- **Realistisch, klar und messbar:** Das ausgewählte Ziel soll realistisch sowie klar und messbar formuliert sein. Achten Sie bei der Formulierung des Ziels darauf, dass Sie überprüfen können, ob Sie das Ziel erreicht haben. Eine hilfreiche Frage kann sein: „Woran würden Sie merken, dass das Problem nicht mehr da ist?“
- **Erreichbar:** Formulieren Sie das Ziel so, dass Sie es erreichen können.
- **Kontrollierbar:** Die Erreichung des entwickelten Ziels muss in Ihrer eigenen Kontrolle liegen. Eine hilfreiche Frage ist hierbei: „Haben Sie die Kontrolle über das, was Sie erreichen möchten?“. Ist dies nicht der Fall, ist das Ziel nicht geeignet und Sie müssen ein neues Ziel setzen.
- **Vermeiden von Überforderung:** Bei der Zielformulierung sollten Sie auf Ihre Ressourcen achten und es vermeiden, sich zu überfordern;
- **Unterscheidung von Ziel und Aufgabe:** Das Ziel darf nicht bereits die Lösung enthalten. Ansonsten handelt es sich um eine Aufgabe. Die Zieldefinition ist dann gelungen, wenn es mehrere Lösungsmöglichkeiten zur Erreichung des Ziels gibt.

SCHRITT 3: ENTWICKELN VERSCHIEDENER LÖSUNGSWEGE

Bei diesem Schritt geht es darum, möglichst viele unterschiedliche Lösungswege zu entwickeln. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, auf eine richtig gute Lösung zu kommen. Entwickeln Sie mindestens drei bis fünf Lösungswege, wenn möglich mehr. Hierbei gilt:

- **Brainstorming:** Zur Sammlung verschiedener Lösungswege erfolgt ein Brainstorming. Sammeln Sie hierbei nach den Prinzipien „Masse vor Klasse“ und „Neue Wege gehen“ so viele unterschiedliche Lösungen wie möglich.
- **Ideen nicht beurteilen:** Wenn Sie Ihre Ideen schon an dieser Stelle beurteilen, kann das Ihre Kreativität beeinträchtigen.
- **Kombination verschiedener Lösungswege:** Später können verschiedene Lösungswege miteinander kombiniert werden.

SCHRITT 4: VERGLEICHEN UND BEWERTEN DER LÖSUNGSWEGE

In diesem Schritt bewerten und vergleichen Sie die Lösungswege, die Sie im vorangegangenen Schritt gesammelt haben. Hierzu können Sie das Arbeitsblatt „*Übungsblatt Planvolles Problemlösen*“ zu Hilfe nehmen und sowohl Vorteile als auch Nachteile der verschiedenen Lösungswege systematisch festhalten und bewerten.

- **Abwägen der Vorteile:** Beim Abwägen der Vorteile können Sie in Betracht ziehen, was an dem jeweiligen Lösungsweg einzigartig ist, oder was ihn zu einem guten Lösungsweg macht.
- **Abwägen der Nachteile:** Beim Abwägen der Nachteile ist es wichtig, dass Sie Grenzen und Hindernisse der einzelnen Lösungswege betrachten, wie Aufwand, Zeit, Kosten, emotionale Belastung, Beteiligung anderer, sonstiges.
- **Beachtung der Folgen:** Bei der Bewertung der Lösungswege ist es auch wichtig, dass Sie potentielle positive, aber auch negative Folgen beachten. Überlegen Sie dabei, welche Folgen die Lösungswege für Sie selbst, aber auch für andere Personen haben könnten.

SCHRITT 5: AUSWÄHLEN EINES PRAKTIKABLEN LÖSUNGSWEGES

In diesem Schritt sollen Sie sich mit Hilfe der im vorangegangenen Schritt systematisch gesammelten Vor- und Nachteile für einen Lösungsweg entscheiden. Hierbei können folgende Dinge hilfreich sein:

- **Aussortieren:** Sortieren Sie Lösungswege aus, die zur Problemlösung offensichtlich ungeeignet sind.
- **Bewertung:** In diesem Schritt bewerten Sie die zuvor zusammengestellten Vor- und Nachteile abhängig von Ihren eigenen Möglichkeiten (Ressourcen, bspw. Zeit, Geld, Energie etc.) zu deren Umsetzung systematisch.
- **Negative Aspekte begrenzt:** Die negativen Aspekte des ausgewählten Lösungsweges sollen begrenzt sein.
- **Kombination mehrerer Lösungswege:** Es können auch mehrere Lösungswege miteinander kombiniert bzw. ausprobiert werden. Wenn Sie sich entscheiden, mehrere Lösungswege auszuprobieren, achten Sie darauf, dass Sie sich

zunächst auf einen Lösungsweg konzentrieren und die weiteren Lösungen lediglich als Möglichkeiten betrachten.

Berücksichtigen Sie bei der Bewertung der Folgen sowohl die Folgen für Sie selbst als auch die Effekte auf andere. Zudem sollten Sie sowohl kurzfristige als auch langfristige Folgen beachten.

SCHRITT 6: ANWENDUNG DES LÖSUNGSWEGES

In diesem Schritt entwickeln Sie einen Handlungsplan, mit dem Sie Ihren Lösungsweg umsetzen können.

- **Handlungsplan:** Identifizieren Sie die Schritte bzw. Maßnahmen zur Umsetzung des Lösungsweges und ziehen Sie potentielle Hindernisse und deren Lösung in Betracht.
- **Unterteilung:** Zerlegen Sie den Handlungsplan gegebenenfalls in Unterschritte.
- **Konkrete Schritte:** Halten Sie die konkreten Schritte zur Ausführung des Handlungsplans so detailliert wie möglich fest.
- **Ausführung:** Führen Sie den von Ihnen entwickelten Handlungsplan aus.
- **Motivation:** Motivieren Sie sich, den Lösungsweg auszuprobieren – denken Sie an Vor- und Nachteile des „Nichts-Tuns“ im Vergleich zu einem möglichen Erfolg. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, wenn Sie das Problem gelöst haben.

SCHRITT 7: BEURTEILEN DES ERGEBNISSES

Im siebten und letzten Schritt der Technik des Planvollen Problemlösens soll das Ergebnis bewertet werden. Folgende Dinge sind hierbei zu beachten:

- **Belohnen:** Belohnen Sie sich für Ihren Einsatz, Sie haben es sich verdient! Es ist wichtig, dass Sie sich unabhängig vom Erfolg für Ihren Einsatz zur Lösung des Problems bzw. Umsetzung des Lösungsweges belohnen.
- **Überprüfung:** Überprüfen Sie das Ergebnis Ihres Lösungsweges, also ob Sie das von Ihnen festgelegte Ziel erreicht haben.
- **Betrachtung:** Betrachten Sie eventuell aufgetretene unerwünschte Ergebnisse. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich fragen, ob das Problem/Ziel genauer definiert werden soll, ob Ihr erbrachter Einsatz hoch genug war oder ob Sie die Lösung in Zukunft wieder auswählen würden.
- **Wiederholung:** Ist das Problem noch nicht zu Ihrer Zufriedenheit gelöst, beginnen Sie erneut bei Schritt eins. Zuvor ist es wichtig, dass Sie herausfinden, warum der ausgewählte Lösungsweg nicht zum erwünschten Erfolg geführt hat.

Wichtig zu wissen ist, dass es ganz normal ist, dass sich die Belastung meist erst nach einiger Zeit verringert.