

Aromapraxis Arbehthuber
Claudia Arbehthuber
Wagnerstr 29
4523 Neuzeug
0664/73807220
aromapraxis@aon.at

Titel: ätherische Öle in der Psychiatrie – von Versuch und Irrtum

Aromapflege – Kurzabstrakt

Aromapflege ist ein Instrument der modernen Gesundheits- und Krankenpflege. Sie ist nicht mehr nur eine kleine Sparte der unwissenschaftlichen oder esoterischen Ecke der Pflege. Nein, sie ist nunmehr ein Teil der allseits anerkannten komplementären Pflegemethoden.

Aromapflege kann jede Pflegemaßnahme ergänzen und ist in allen Fachgebieten einsetzbar. Dies ermöglicht ihr den Siegeszug durch alle Disziplinen.

Auch in der Psychiatrie und vor allem in der psychiatrischen Pflege haben ätherische Öle Einzug gehalten. Vielerorts wird an Konzepten und Umsetzungen gearbeitet. Das vielfältige und sehr unterschiedliche Krankheitsbild in der Psychiatrie macht eine Standardisierung aber nicht gerade einfach. Viele Probleme ergeben sich in der Praxis beim Versuch, Standards aus dem allgemeinen, konservativen Fächern in die psychiatrische Pflege zu integrieren.

Psychiatrie ist anders, Psychiatrie bedarf hier mehr. Und in erster Linie, mehr von uns, mehr für den Patienten, mehr Individualität und Flexibilität und mehr an gemeinsamer Arbeit.

Anwendungsbeobachtungen

Um Ihnen einen Einblick in die Reaktionen psychisch kranker Menschen auf ätherische Öle zu bieten, möchte ich ihnen hier einige Beispiele nennen:

Lavendel: So vielseitig Lavendel in seiner Anwendung ist, so vielschichtig sind auch die emotionalen Reaktionen, die er auslösen kann. Lavendel als Raumbeduftung bei Gruppentherapien kann mitunter derartige Spannungen aufbauen, dass die Gruppensitzung abgebrochen werden muss. Überhaupt ist Lavendel bei affektiven Störungen und psychotischen Zuständen sehr bedenklich, da er paradoxe Reaktionen auslösen kann (Spannung statt Entspannung). In der Pflege von verwirrten, älteren Patienten wird er gerne zur Schlafförderung eingesetzt und zur Beruhigung bei emotionalen Krisen. Jedoch sollte er nur in niedrigster Dosierung eingesetzt werden – eine unverdünnte oder hochdosierte Anwendung führt zur Umkehr der gewünschten Wirkung, kann Weinattacken und motorische Unruhe begünstigen.

Rosmarin: Als Teil einer 1%igen Erkältungsmischung kann er bei psychotischen Patient/innen euphorische Gefühlsregungen begünstigen und ein Einschlafen unmöglich machen.

Zeder ist ein wunderbares Öl in der Psychiatrie, besonders in der Arbeit mit psychotischen Patient/innen. Dies bedarf allerdings einiger Erfahrung, sowohl im psychiatrischen Bereich als auch in der Aromapflege. Gerne verwende ich Zeder als Raumduft mit einer Dosierung von 1 Tropfen auf 100 ml fettem Öl. Selbst diese hohe Verdünnung kann für psychotische

Patient/innen schon stark duften, da ihre gesamte Außenwahrnehmung um ein Vielfaches gesteigert ist!

Sie sehen, selbst die gängigsten ätherischen Öle können mitunter kleine Überraschungen bereithalten. Streifen sie daher gemeinsam mit mir, durch die unglaubliche Welt der ätherischen Öle. Lernen sie aus meinen Fehlern und profitieren sie von meiner Arbeit in und für die „Psycho – Aromapflege“.

Aromapflege – langes Abstrakt

Aromapflege ist ein Instrument der modernen Gesundheits- und Krankenpflege. Sie ist nicht mehr nur eine kleine Sparte der unwissenschaftlichen oder esoterischen Ecke der Pflege. Nein, sie ist nunmehr ein Teil der allseits anerkannten komplementären Pflegemethoden. Um nicht zu sagen, momentan, der bekannteste Part der komplementären Pflege.

Die Arbeit mit den ätherischen Ölen stellt aktuell die umfassendste, ganzheitlichste Pflegemethode dar. Sie ist nicht nur in einzelnen Bereichen einsetzbar, sondern in allen Fachgebieten der Pflege und Medizin vertreten. Viele Pflegekonzepte sind nur in wenigen, sehr isolierten Bereichen einsetzbar. Nicht so die Aromapflege. Sie ermöglicht uns mit wenigen Korrekturen, in Dosierung und Auswahl des verwendeten ätherischen Öls, die Umsetzung in allen Fachbereichen. Von der pädiatrischen zur gerontologischen oder Intensivpflege ist Aromapflege vertreten.

Unser heutiger Fokus liegt ganz auf dem Fachgebiet der Psychiatrie – ihre speziellen Anforderungen, erste Schritte in der Umsetzung, Grenzen und Möglichkeiten im praktischen Alltag sowie der individuellen Konzeptierung.

Begeben sie sich gemeinsam mit mir, auf eine Reise durch die einzelnen Anwendungsgebiete ätherischer Öle im psychiatrischen Alltag und entdecken sie die wunderbare Welt der „Psycho-Aromapflege“.

Die Vielzahl an unterschiedlichsten Krankheitsbildern, die individuellen oftmals schrecklichen Erfahrungen der psychisch kranken Patienten und ihr völlig „andersartiges“ Reagieren auf Düfte, hält so manchen davon ab, auch ihnen die Möglichkeiten der Aromapflege anzubieten.

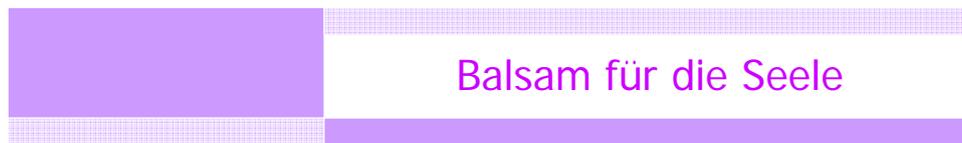
Mit der nötigen Sorgfalt und dem Respekt gegenüber Patient und ätherischen Ölen gelingt auch hier eine langsame Annäherung und die Erstellung von Standards. Anhand eines Erfahrungsberichtes mit Borderlinepatienten wird eine mögliche Umsetzung der Aromapflege im Alltag einer psychiatrischen Abteilung aufgearbeitet und wichtige Schritte sowie Behandlungsmerkmale präsentiert.

Aromapflege in der psychiatrischen Pflege

Entspannungsbäder mit Milch und Honig oder auch mit den wenigen verfügbaren ätherischen Ölen waren schon immer Teil des psychiatrischen Pflegeangebotes, jedoch meist nur mobilen, selbstständigen und nicht-akuten Patientinnen und Patienten (leichte bis mittelgradige

Depressionen, leichte Anpassungsstörungen usw.) vorbehalten. Die Wahl der Öle erfolgte aufgrund des momentanen Angebotes an ätherischen Ölen oder nach persönlichen Vorlieben von Patient/in oder Pflegepersonal. Die Dosierungen erfolgten zumeist „frei aus dem Handgelenk“, ebenso die Wahl des Emulgators.

Als in anderen Bereichen der Pflege zunehmend Standards für den Einsatz ätherischer Öle erarbeitet wurden, versuchte man diese auch in die psychiatrische Pflege zu integrieren. Doch bereits zu Beginn „passierten“ vielfach unerwartete Reaktionen und heftigste Gefühlsregungen. Es zeigte sich, dass für die Psychiatrie eigene Standards nötig sind, und dass vor allem die ätherischen Öle sorgsam ausgewählt werden müssen. Auch die Dosierungsangaben konnten nicht ohne genaue Prüfung übertragen werden.



Dosierung ÄÖ in der Psychiatrie

	Tropfen auf 100ml	Prozent %	Anzahl der verwendeten ÄÖ
Wohlfühlpflege	10 gtt auf 100ml	0,5%	beliebig
Allgem. Pflege	20 gtt auf 100ml	1%	beliebig
Psychiatrische Pflege	1 gtt auf 100ml	0,05%	mit Einzelölen beginnen

Tab. 1: Die Dosierungen ätherischer Öle in den verschiedenen Pflegebereichen sind unterschiedlich.

Die Wahl des richtigen Zeitpunktes

In der Arbeit mit psychiatrischen PatientInnen muss genau überlegt sein, wann man gewisse Forderungen an das Gegenüber stellen darf und wann es besser ist, damit noch zu warten. Einfühlungsvermögen und „G’spühr“ ist gefragt. Auch für die Aromapflege gelten hier dieselben Regeln: nicht die Wirkung des ätherischen Öls allein macht dessen Erfolg aus, sondern auch der richtige Einsatz zum richtigen Zeitpunkt. Entscheidend ist hierfür aber nicht nur der aktuelle Zustand des Patienten, sondern auch seine individuelle Vergangenheit, seine persönliche Geschichte.

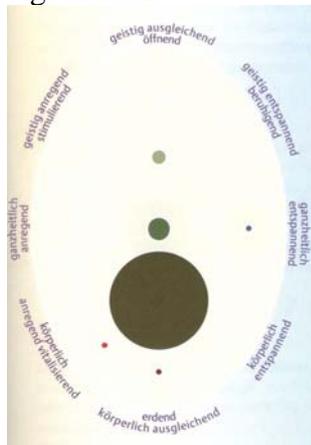
Ätherische Öle bei völlig fremden psychotischen PatientInnen einzusetzen, sollte für jeden ein Tabu sein. Auch ist es abzulehnen ätherische Öle im Akutzustand, im Raptus oder während einer Fixierung einzusetzen.

Welche Öle dürfen es nun sein?

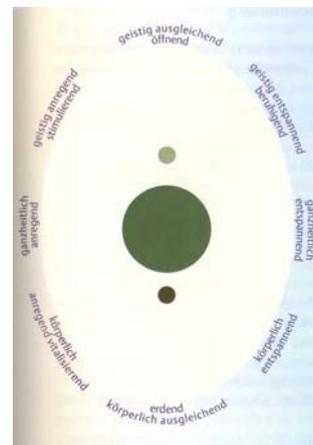
Am Beispiel psychotischer Patienten:

In meiner Arbeit haben sich einige wenige ätherische Öle für den Einsatz bei psychotischen PatientInnen herauskristallisiert.

Am meisten verwende ich Sandelholz und Zeder, da beide Öle stark beruhigend und ausgleichend wirken. Auch wirken sie sich positiv auf das Schlafverhalten der PatientInnen aus. Sie wirken zentrierend, erdend und fördernd die Konzentration nach Innen – auf das eigene ICH.

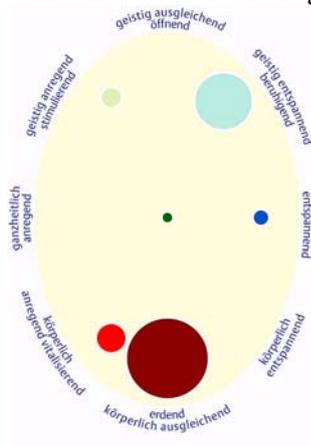


Sandelholz



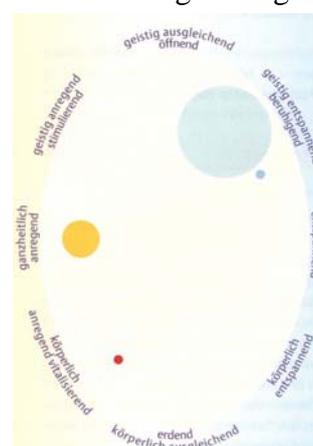
Zeder

Des Weiteren verwende ich gerne Basilikum und Estragon. Beides Öle, die nur selten Einzug in die stationäre Aromapflege finden. Für mich jedoch zwei der wichtigsten Öle für die Psyche. Basilikum als kleiner Helfer gegen Stress, Unruhe und Nervosität – als „Nervenöl“ schlecht hin. Und Estragon bei Ängsten und Unsicherheit – zur Stärkung des eigenen ICHs.



Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co KG
Werner, v. Braunschweig: Praxis Aromatherapie - 2005

Basilikum



Estragon

Diese vier sind für mich die beste Unterstützung in der Betreuung und Begleitung psychotischer PatientInnen. Sicherlich gäbe es noch andere und vielleicht auch wirksamere, günstigere, ... Öle. Ich habe mich aber für oben genannte entschieden und meine PatientInnen bestätigen mich darin immer wieder aufs Neue.

Zusammenfassung

Der Einsatz ätherischer Öle in der psychiatrischen Pflege muss wohl überlegt sein. Vor allem bei psychotischen Zuständen sollten sie die Wahl ihrer ätherischen Öle gut bedenken und nur Einzelöle in hoher Verdünnung einsetzen. In der Regel beginne ich mit einem Tropfen auf 100ml bzw. 50 ml für erste Geruchsproben und arbeite mich nur langsam hoch. Bei akut-psychotischen Zustandsbildern verzichte ich gänzlich auf den Einsatz ätherischer Öle.

Wichtig ist es, vorab die Situation genau einzuschätzen, intensive Beziehungsarbeit zu leisten, Vertrauen aufzubauen, die Wahl des ätherischen Öles sorgfältig zu überdenken und auf den geeigneten Moment, das Timing zu achten – also das tägliche Brot in der psychiatrischen Pflege.

Aromapflege wirkt. Aromapflege ist ein anerkanntes Pflegeinstrument. Und zudem eine überaus willkommene Bereicherung des Pflegealltags für Patient wie Personal.