

DEESKALATION – HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE IN FORDERNDEN SITUATIONEN

HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE IN FORDERNDEN SITUATIONEN



Viele Angehörige leben in ständiger Bedrohung oder Bedrängung. Etwa **jeder vierte Angehörige** hat schon einmal **Gewalt durch einen nahestehenden psychisch erkrankten Menschen erfahren**. Nur ein geringer Teil konnte diese Erfahrungen mit professionell Tätigen thematisieren. Wenn es thematisiert werden konnte, wurde dies von über der Hälfte der Betroffenen als hilfreich erlebt (*Quelle: Heinrichs & Rogge, 2017, Veröffentlichung in Vorbereitung*).

Reden über die eigene Situation hilft, und dies in zweierlei Hinsicht: Zum einen hat die Aussprache einen entlastenden Effekt zum anderen kann neu erworbenes Wissen dazu beitragen, die Situation für alle Beteiligten – etwas – zu entspannen. **Hier sollen in aller Kürze einige wichtige Punkte angesprochen werden.**

Wie kann Aggression in Konfliktsituationen begegnet werden?

Überblick

Sich über die Bedeutung von Ärger klarwerden

1. Wie entsteht Ärger?

→ Ärger entsteht, wenn ich die Situation, die Interaktion als unfair, respektlos, als gegen meine Person gerichtet erlebe.

2. Was löst der Ärger in mir aus?

→ Spontaner aber auch lange vor sich hin schwelender Ärger kann zu einem Auslöser für Gewalt werden.

3. Warum kann ich Aggression als erleichternd empfinden?

→ Die Aggression „hilft“ Verärgerung offen zu machen. Entlastung verwandelt sich aber in Anspannung, wenn das Gegenüber seinen eigenen Ärger durch verbale oder körperliche Attacken ausdrückt.

HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE IN FORDERNDEN SITUATIONEN



Prävention durch Kommunikation

Überblick

Eine ruhige wertschätzende Kommunikation ist ebenso wichtig wie Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit. Nicht alle Konflikte lassen sich damit abfangen. Trotzdem können sie hilfreich sein. Achten Sie daher auf:

- einen sachlichen und nachvollziehbaren Gesprächsstil
- transparente Entscheidungen
- authentische, respektvolle und emphatische Rückmeldungen

Was eine Gesprächssituation eskalieren lässt

Überblick

- Vorwürfe – tatsächlich vorgebrachte oder auch nur vom Gegenüber als solche wahrgenommen
- Schuldgefühle
- ein nicht wertschätzender, verletzender Gesprächston
- auf autoritäre Weise das Gegenüber dominieren
- emotional Bestrafung (Ignorieren des Gegenübers)
- Entwertungen „Das schaffst Du sowieso nicht“
- Provokationen
- (körperliche) Grenzen missachten

HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE IN FORDERNDEN SITUATIONEN



Was wünschen sich die erkrankten Angehörigen in angespannten Situationen?

Überblick

- emphatisches Eingehen auf die als real erlebten Ängste oder andere Gefühle
- Gespräch mit Freunden, anderen Angehörigen, etc.
- gemeinsame Unternehmungen, z. B. Spaziergehen
- Geduld und Zeit
- Raum und Rückzugsmöglichkeiten
- Möglichkeiten der Entspannung, um wieder zur Ruhe zu kommen (z. B. ein warmes Bad)

Auch das hilft

Überblick

- Möglichst häufig gemeinsame Entscheidungen treffen (z. B. bei der Behandlung und zum Thema Medikamente)
- Informationen durch und Gespräche mit anderen Angehörigen (Selbsthilfegruppen)
- Der Abschluss einer psychiatrischen Patientenverfügung
- Sorgen Sie gut für sich selbst!
- Und wenn eine Situation tatsächlich eskaliert, dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen die Notfallnummer der Polizei rufen.

HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE IN FORDERNDEN SITUATIONEN



Und dann noch

Wertschätzen und stärken Sie die selbst in der Erkrankung gesunden Anteile des Betroffenen und führen Sie sich vor Augen, dass der ihnen nahestehende erkrankte Mensch Sie nicht vorsätzlich quält. Die Symptome der Erkrankung sind sein Versuch, mit gestörten Erlebniswelten fertig zu werden.

BApK e. V.
Oppelner Straße 130
53119 Bonn
Tel.: 0228 71002400
kontakt@bapk.de

www.bapk.de

