

Besprechungsprotokoll

Thema der Besprechung: Wünsche, Erwartungen von Angehörigen an den Trialog

Datum: 10.00.2017

Leitung: Frau Kneist

Protokollführer_in: A.S.

Thema war Wünsche, Erwartungen von Angehörigen an den Trialog

Genannt wurden:

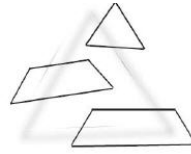
- Verständliche Erklärung, was die Borderlinerkrankung auszeichnet
- Verhalten von Betroffenen zu verstehen
- Triggerpunkte von Betroffenen kennenzulernen
- Erkenntnis, dass Stimmungsschwankungen meistens nicht ursächlich am Verhalten des Angehörigen liegen
- Lernen, sich „richtig“ zu verhalten, nicht zu eskalieren sondern zu deeskalieren und in einer ruhigeren Phase ins Gespräch kommen
- Angehörige brauchen PartnerInnen, die erklären können, was gerade los ist

Es wird das Buch zu „Family Skills“ (Alan Fruzzetti, „The high-conflict couple“, gibt es nur in Englisch) empfohlen, da Betroffene und Angehörige sich immer in einem System bewegen, in dem beide Seiten lernen sollten, Verhaltensweisen für den Umgang miteinander zu lernen. Das Buch wird auch empfohlen für „Streitpaare“, die keine Borderlindiagnose haben, da die Verhaltensmuster der Paare ähnlich ablaufen.

Es wird darauf hingewiesen, dass zu den „Family Skills“ vom DBT-Netzwerk Darmstadt in regelmäßigen Abständen 12-wöchige Trainingskurse für Familien (Angehörige und Betroffene) angeboten werden. Die Kurse kosten 350€, die von der Krankenkasse nicht übernommen werden. Wenn der nächste Starttermin bekannt ist, wird er auf der Homepage der Trialoggruppe Frankfurt angezeigt.

Auf der Verhaltensebene ist bei Anspannung von beiden Seiten hilfreich eine kurze Pause einzulegen, wahrzunehmen, „Was ist mein Impuls?“ (z.B. Ärger) und sich zu vergegenwärtigen „Was ist mein Ziel?“ (z.B. zusammenzubleiben)

Nach dieser Pause kann es verschiedene nächste Schritte geben von einer zeitweiligen Unterbrechung des Gesprächs möglichst im gegenseitigen Einverständnis bis dahin bei heruntergefahrenem Erregungslevel auf beiden Seiten das Geschehene gemeinsam zu reflektieren und nach Verhaltensalternativen zu suchen.



Wünsche von Angehörigen an den Dialog Borderline-Dialog

Eine Angehörige schilderte ihre Hilflosigkeit angesichts der Situation, dass ihre Tochter immer wieder im Hochspannungszustand ihren Kopf gegen die Heizung schlägt manchmal bis zu einer Stunde.

Es wurde darauf hingewiesen, dass jede BorderlinerIn andere Bedürfnisse hat und dass Hilfsmaßnahmen für eine solch eskalierte Situation in einer Ruhesituation besprochen werden sollten. In der Situation selbst sei es bei Selbstverletzungsgefahr manchmal notwendig ein Kissen zwischen Kopf und Heizung zu schieben.

Wichtig sei es dann die eigene Hilflosigkeit als Angehöriger zu thematisieren und den Wunsch für sich Verhaltensmöglichkeiten zu erfahren. In der Therapie würden dann im nächsten Schritt in der Ruhephase die Vorwarnzeichen für Dissoziation erarbeitet.

Betroffene berichteten, dass sie sich schämen würden und sehr schwer tun würden damit, wenn ihre Eltern sie in einem solch „dissoziierten Zustand“ (eine Schutzmaßnahme des Körpers bei extremer innerer Überforderung) erlebt hätten. Ein Gespräch sei sicherlich wichtig, aber es traute sich nicht jeder zu und er/sie würde erstmal mit ihrem Therapeuten oder FreundInnen darüber reden.

Eine Betroffene schilderte als Problem, dass sie von ihrem Partner immer mehr wolle und kein Ende finde, ihre Grenze nicht kenne.

Empfohlen wurde ihr, sich mit der eigenen kindlichen Bedürftigkeit vertraut zu machen, die meistens der Hintergrund sei, für das „Nichtsattwerden können“.

Es wurde auch darauf hingewiesen, dass Betroffene darauf angewiesen sind, frühzeitig von Angehörigen, FreundInnen und TherapeutInnen die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu erfahren. Häufig würden die Angehörigen, TherapeutInnen etc. ihre Belastbarkeitsgrenzen überschreiten, was im schlechtesten Fall zu einem Beziehungsabbruch führen könnte.

Eine Betroffene wies darauf hin, dass die Wahrnehmung (der Belastbarkeit) immer beim Empfänger und nicht beim Sender liege.

Es wurde darauf hingewiesen, dass es Mut bedarf in der ruhigen Phase die Störungen zu besprechen und nicht zu verschweigen.

Thema des nächsten Dialogs:

Wieviel Verstehen ist notwendig, wieviel ist hilfreich, wann kann es schädlich sein?“

Nächster Termin:

14. November 2017, 18:00-19:30 Uhr