

Besprechungsprotokoll

Thema der Validierung und Selbstvalidierung Besprechung:

Datum: 11.07.2017

Leitung: Frau Kneist

Protokollführer_in: A.S.

Es wurde mitgeteilt, dass in der zweiten Septemberwoche die „Psychiatriewoche Frankfurt“ stattfindet. In diesem Rahmen wird das Markuskrankenhaus einen Trialog für alle psychisch Erkrankten, ihre Angehörigen und Professionelle zum Thema „Stigmatisierung“ am 13.09.17 anbieten. Die Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

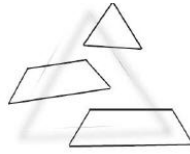
Thema: Selbstvalidierung – Validierung

Es fand eine Sammlung von Erklärungen der Begriffe „Validierung“, „Selbstvalidierung“, und „Invalidierung“ statt.

Validierung:

- ist eine innere wohlwollende Haltung und keine Technik jedes/jeder einzelnen zu seinem/ihrem Gegenüber, die ausgedrückt werden kann in dem Satz, „Ich erkenne an, wie du dich fühlst/siehst“
- Validierung in der DBT bedeutet: „Ich erkenne deine Sichtweise an und kann sie nachvollziehen“ Sie bedeutet nicht, dass ich die Sichtweise teile oder richtig finde.
- Validierung muss von Herzen kommen
- Validierung führt zur Stärkung meines Gegenüber durch Vertrauen
- Betroffene wollen ernst genommen werden. Das bedeutet aber nicht, dass man für alles Verständnis zeigen muss! (Nur das validieren, was auch wirklich valide ist)
- Beispiel: 1. Betroffene geht mit UnterstützerIn zum Zahnarzt und gerät aufgrund früherer Traumatisierungen beim Anblick des Zahnarztstuhls in Panik, bekommt Schweißausbrüche, Herzrasen und möchte am liebsten weglaufen.

Der UnterstützerIn sagt sinngemäß: „ Ich sehe, dass du große Angst hast, legt der Betroffenen die Hand aufs Knie und sagt mit ruhiger Stimme, der Zahnarzt wird dich nicht anfassen und keine Maßnahmen, wie Zähne ziehen etc. durchführen, sondern nur nachsehen, wie der Zustand deiner Zähne ist.“ (Überprüfung der Fakten,



Auseinanderhalten von Vergangenheit und Gegenwart). Die Betroffene beruhigt sich langsam und kann auf den Zahnarztstuhl gehen.

2. Ein/e Betroffene(r) sagt im Theater, dass es brennt. Das Gegenüber sagt: „Ich kann sehen, dass du Angst/Panik hast und meinst, dass es brennt. Ich sehe kein Feuer. Warum meinst du, dass es brennt?“

Selbstvalidierung

- Ich kann mein eigenes Befinden benennen und kenne meine Grenzen
- Ich nehme meine Gedanken und Gefühle wahr und erkenne sie wohlwollend an. Z. B.

Ich sage mir selbst, dass ich es blöd finde, dass mein Partner entwertende Aussagen über mich trifft.

Invalidierung

- Entwertung durch das Gegenüber, nicht ernst genommen werden

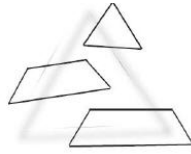
Schutz vor Invalidation durch mein Gegenüber ist Selbstvalidierung z.B. sich selbst zu sagen „Das ist jetzt blöd für mich, was mein Gegenüber sagt“

Es kam der Einwand, dass die Gefahr besteht, dass der Partner/die Partnerin zum Therapeuten/Therapeutin wird, wenn er/sie immer alles einfühlsam versteht. Beispiel:

Der/die Angehörige meinte, dass er manchmal gestresst nach Hause komme und sich nicht in der Lage fühle, empathisch auf die Betroffene einzugehen. Es wurde hervorgehoben, dass in der Kommunikation Selbstvalidierung wichtig ist und ggf. auch notwendig ist, Grenzen zu setzen. Z:B: Ich kann verstehen, dass du gerne möchtest, dass ich jetzt für dich da bin (Validierung). Aber ich bin gestresst und brauche jetzt meine Ruhe. (Grenze)

Diskutiert wurde, dass es wichtig ist situativ zu differenzieren, dass Aussagen bei Validierung/Selbstvalidierung nicht schwarz/weiß formuliert werden sollten bzw. mit den Kategorien falsch/richtig bewertet werden sollen, sondern

nach Lösungen gesucht werden sollte, die die Botschaft des Betroffenen anerkennen und die eigene Befindlichkeit/Meinung Berücksichtigung findet Z. B. „Ich verstehe nicht, was du meinst, aber ich sehe, dass es dir schlecht geht.“



Es gab die Meinung, dass in der Beziehung mit einem/einer BorderlinerIn die Belastung beim Gegenüber höher ist als beim Betroffenen wie auch bei einer Beziehung mit einer RollstuhlfahrerIn.

Hierauf folgte der Einwand, dass Beziehungen zu RollstuhlfahrerInnen differenziert betrachtet werden müssen, dass es Rollstuhlfahrer gebe, die so viel wie möglich selbst tun und welche die alles für sich machen ließen und alle möglichen Zwischenstufen.

Ebenso sei das bei BorderlinerInnen zu differenzieren, es gäbe welche, die daran arbeiten ihre Trigger zu kennen, ihre Emotionen zu kontrollieren und situativ anzupassen und es gäbe welche, die nicht an sich arbeiten und immer die Rücksichtnahme der Umwelt verlangten und natürlich alle Zwischentöne des Verhaltens möglich seien.

Thema des nächsten (Selbst-)Validierung in der Praxis

Trialogs:

Nächster Termin: **08. August 2017, 18:00-19:30 Uhr**