

Besprechungsprotokoll

Thema der Validierung und Selbstvalidierung Besprechung:

Datum: 11.07.2017

Leitung: Frau Kneist

Protokollführer_in: M.O.

Was ist Validierung ?

Der Begriff soll Haltung und Handeln darstellen, in Beziehung zu sich und anderen.

Ich anerkenne deine Sicht der Welt und dein Erleben z.B.

„Ich kann nachvollziehen, dass du das schrecklich findest“.

DBT-Definition von Validierung

Dem Gegenüber vermitteln, dass man dessen subjektive Sicht nachvollziehen und verstehen kann. Bei Bedarf anfügen, dass man diese Sicht nicht teilt, sondern anders sieht (ohne Wertung).

Auswirkung: Stärkung von Vertrauen und Selbstachtung.

Wen kann man validieren?

Andere Personen und sich selbst

Was kann man validieren ?

Gedanken, Gefühle, Handlungen, eigene Wünsche, Beziehungen, Situationen

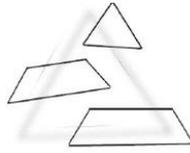
Wie kann man validieren ?

In die Person versetzen, aufmerksam zuhören, nachfragen...

Bsp.: Zwei Leute sind im Theater, der Borderliner sagt „Es brennt“.

Mögliche Antworten: 1. „Du spinnst ja. Nein, es brennt nicht“,

2. „Ich sehe nicht, dass es brennt, aber wie kommst du darauf“ (=„Ich verstehe es nicht, aber ich sehe, dass es dir nicht gut geht“,



Es geht darum, dass Kommunikation möglich bleibt, ernst genommen zu werden, den anderen zu akzeptieren, zugewandtes, wohlwollendes Interesse zu zeigen.

Hinter Validierung soll eine Grundhaltung stehen:

Wahrheit ist subjektiv und ich versuche zu verstehen, wie du das siehst
(mit ganzem Herzen).

Inwieweit muß ich mich als Mensch einem Betroffenen gegenüber mit meinen eigenen Bedürfnissen zurücknehmen?

Es geht auch um Belastung und Belastungsgrenzen.

Ein Betroffener braucht oft viel mehr Zuwendung als ein Gesunder, er verbraucht oft mehr Energie vom Partner. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass Geben und Nehmen keine ausgeglichene Bilanz haben. Als Bsp. wird angeführt, dass auf der körperlichen Ebene ein Rollstuhlfahrer vieles nicht kann und intensive Unterstützung benötigt. Dem wird entgegengehalten, dass es sehr eigenständige und selbstbestimmte Rollstuhlfahrer gibt, es gibt auch hier sehr große Unterschiede.

Manche empfinden ihre Rolle dabei als(zu) therapeutisch, andere sehen sich überhaupt nicht als Therapeut.

Die eigene Gefühlslage mitzuteilen und sich in der Situation abzugrenzen ist sehr wichtig. Authentisch sein. Wegdrücken bedeutet Selbst-In-Validierung !

Grenzen setzen gehört dazu, man kann das auch sehr empathisch machen. Wenn man immer nur empathisch reagiert bedeutet es sich selbst aufzugeben. Die eigenen Grenzen zu erkennen ist auch eine wichtige Therapeutenaufgabe.

Betroffene wünschen sich, nicht invalidiert zu werden.:

Hab dich nicht so

Übertreib nicht so

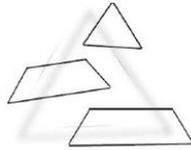
Stell dich nicht so an...

Wo beginnt Invalidierung ?

Wenn die eigene Meinung / das eigene Empfinden nicht zählt.

Wie gehe ich mit Invalidierung um ?

Nicht prüfen, ob das Gefühl berechtigt ist, sondern das Gefühl versorgen ! (Nicht darüber nachdenken: Darf ich jetzt wütend darüber sein? Sondern erstmal zu sich selbst: Puh, das hat mich aber ganzschön sauer gemacht. Was kann ich tun, dass es mir wieder besser



geht?) (Eventuell in einem zweiten Schritt die Fakten überprüfen: was ist tatsächlich gerade passiert? Reagiere ich auf die Gegenwart oder etwas in meiner Vergangenheit? Dann evt. Gefühl abschwächen und/oder in Kommunikation mit dem Gegenüber treten)

Was andere über mich denken ist nicht so wichtig wie das, was ich selber über mich denke.

Da für das Thema **Selbstvalidierung** keine Zeit mehr ist, wird sie Einstiegsthema **mit Praxis** im August-Trialog.

Thema des nächsten (Selbst-)Validierung in der Praxis

Trialogs:

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