

Besprechungsprotokoll

Thema: Was hilft mir, gesund zu bleiben‘

Datum: 8.11.2016

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Ort: Markuskrankenhaus FfM, Haus C

Eingeladene Teilnehmer_innen: Angehörige, Professionelle und Betroffene

Leitung: Frau Glaser

Protokollführer_in: A.H.

Anwesende: Angehörige, Professionelle, Betroffene

Angst vor Veränderung aushalten > führt evtl. zu selbstschädigendem Verhalten, Rückfall, wiederum Nichtaufnahme in Reha

Lieber in vertrauter schlechter Situation verbleiben als neue Herausforderung anzunehmen

Konflikt mit dem ‚Gut-sein‘ oder ‚Besser zu sein‘

Hilflosigkeit bei Angehörigen > welche Chance auf Interventionen haben sie?

Drängen schadet eher, Geduld hilft

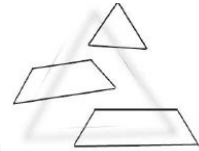
ständige Ambivalenz: Komplimente können als Leistungsdruck verstanden werden, sind evtl.

ein Risiko, wenn sie nicht ehrlich gemeint sind

stattdessen: ‚es ist ok, wie Du fühlst‘, Annehmen der Situation, Erwartungen weglassen, Akzeptanz

- Entscheidung liegt bei Betroffenen
- Fragen: ‚was kann ich für Dich tun?‘ ‚Kann ich helfen?‘
- Treue, Loyalität, Vertrauen, ‚nur da sein‘

Manchmal sind die Angehörigen nicht die richtigen Personen



Ist es besser, sich rauszuziehen

Frage aus Gruppe: ‚Können Angehörige ihren Frust äußern?‘

Thema Drogen: werden genommen, um positive Gefühle zu erzeugen, je nach individueller Disposition, Betroffene müssen an ihre Grenzen kommen

Besser: sich selbst Grenzen setzen und für sich selbst sorgen, gilt auch für Angehörige

Bewältigungsstrategien: (z.B. bei Grundanspannung mit paranoiden Gedanken)

Achtsamkeit und Rückzugsräume

Ziel formulieren: warum will ich gesund sein?

 Gesunde Anteile, Wünsche aktivieren

 Was habe ich schon geschafft in der Vergangenheit aktivieren

 Richtige Diagnose kann bereits Hilfe sein, auch eine passendere Therapie zu finden

Positive oder negative Anspannung wahrnehmen, verstehen, annehmen („Notfallkoffer“, Igelball etc.)

Leben, wie es ist, anzunehmen > Akzeptanz

Therapien:

EMDR (emdria.de)

DBT Skillstraining

Schematherapie

Traumatherapie

Gesetzliche Betreuer, nach Einschätzung des Gutachters, kann auch als Bedrohung gesehen werden

Fazit: Es fehlen Angebote für Angehörige!

Thema des nächsten Trialogs:

Was uns dabei hilft gesund zu werden und gesund zu bleiben“

Nächster Termin:

13. Dezember 2016, 18:00-19:30 Uhr