

## Besprechungsprotokoll

**Thema der Besprechung:** Wie viel gegenseitiges Verstehen ist hilfreich und notwendig?

**Datum:** 14.11.2017

**Leitung:** Frau Glaser

**Protokollführer\_in:** I.G.

Einstiegsbeispiel eines Betroffenen: Er ist sehr lärmempfindlich und seine Anspannung steigt an, doch andere können dies nicht nachvollziehen.

Als Betroffener möchte man sich verstanden fühlen, ein Profi zeigte dafür Verständnis und sagte, dass der Anspruch und das Interesse auf jeden Fall da sind, aber es nur bis zu einem gewissen Grad funktioniert, leider nie zu 100%.

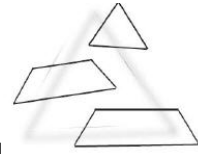
Eine Betroffene berichtete, dass sie durch die Diagnose verstanden hat was mit ihr los ist und sie nun durch Selbstreflektion mehr Verständnis für sich und andere hat. So gelang es ihr, den Kreislauf zu durchbrechen. Sie hat den Anspruch an sich, ihre Mitmenschen zu verstehen, erwartet dies aber nicht von anderen in Bezug auf sich selbst.

Ein Betroffener teilte der Gruppe mit, dass er sich 5 Wochen zurückgezogen und soziale Kontakte gemieden hat. Mit seiner Freundin hatte er nur Kontakt über das Telefon. Seine Freundin hat sich dazu entschieden die Beziehung zu beenden, weil sie zu verletzt war von seinem sozialen Rückzug und er bereut dies sehr.

Eine andere Betroffene erzählte, dass sie ihre Familie darüber informierte, was mit ihr los ist, daraufhin zeigte ihre Familie kein Interesse mehr an ihr oder ihrer Diagnose. Die Enttäuschung war sehr groß und es gab keine weiteren Gespräche.

Ein Angehöriger einer betroffenen Mutter bemängelte, dass seine Mutter in Therapie war, aber er als Kind keinerlei Informationen über ihre Erkrankung erhielt. Erst als Erwachsener hat er sich mit ihrer Erkrankung auseinandergesetzt und dies war der Schlüssel, um wieder einen Zugang zu seiner Mutter zu bekommen. Als es zu einem Kontaktabbruch kam, drohte ihm seine Mutter mit Suizid. Er entschied sich daraufhin, dass sie die alleinige Verantwortung für ihr Handeln trägt, distanzierte sich somit von ihr, auch weil er nicht einordnen konnte, ob die Suiziddrohung reine Manipulation oder ernst gemeint war.

Ein anderer Angehöriger, dessen Freundin die BPS hat, teilte der Gruppe mit, dass seine Freundin ständig Verabredungen absagt. Dieses Verhalten wäre Standard. Er hat für dieses Verhalten Verständnis bis zu einem gewissen Punkt, aber er hat auch das Gefühl, egal was er macht, er macht alles falsch. Dies nagt an seinem Selbstbewusstsein, er fühlt sich wütend und hilflos zugleich. Ihm wurde von der Gruppe geraten, sich als Individuum mit eigenen Bedürfnissen wahrzunehmen und seine Grenzen ganz klar abzustecken, um sich zu schützen. Er trägt nicht die Verantwortung für seine Freundin.



Wie viel gegenseitiges Verstehen ist hilfreich und notwendig? Borderline-Trialog

Man kann niemanden vom Suizid abhalten, jeder entscheidet für sich selbst, wie und wann er sterben möchte. Angehörigen sind in solchen Fällen die Hände gebunden, daher heißt es bis hier her und nicht weiter. In so einer Situation ist es hilfreich, dem Betroffenen die Hilfe zukommen zu lassen, die er braucht und zwar einen Aufenthalt in einer Psychiatrie, wo sich Fachärzte und Therapeuten professionell kümmern können.

Die Mutter einer betroffenen Tochter erzählte, dass die Beziehung zueinander geprägt ist, von Idealisierung und Abwertung. Die Mutter hilft ihrer Tochter, wo sie nur kann, damit diese in kleinen Schritten voran kommt. Sie wünscht sich für ihre Tochter, dass diese wieder im Alltag und somit auch im normalen Leben ankommt. Doch ihre Tochter lässt sie nicht los, sodass die Mutter gefühlt kein eigenes Leben mehr hat und auch ihren Sohn vernachlässigt. Ihre Tochter ist ihr Kind und sie sieht es als ihre Verantwortung, ihr zu helfen, doch dabei wünscht sie sich selbst dringend Hilfe als Angehörige.

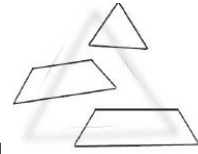
Eine andere Mutter einer Betroffenen teilte der Gruppe mit, dass ihre 28jährige Tochter zu Hause wohnt, gern arbeiten gehen würde, es aber nicht kann und leider nicht ins Leben zurückfindet. Die Mutter empfindet Schuldgefühle gegenüber ihrer Tochter.

Im Rahmen des Trialogs wurde deutlich, dass Schuld ein wichtiges Thema ist und gerade Angehörige sehr darunter leiden. Doch nicht alle, die die BPS haben, erfuhren als Kind seelischen, körperlichen oder sexuellen Missbrauch, der sie traumatisiert hat. Es gibt auch Betroffene, die eine glückliche Kindheit hatten und genau da liegt die Problematik. Angehörige, vor allem Eltern, empfinden Schuld weil sie denken, dass sie etwas falsch gemacht haben, etwas hätten besser machen können und sie daran schuld sind, dass ihr Kind krank ist. Irrationale Schuld geht also mit der irrationalen Vorstellung einher, dass das Geschehene irgendwie hätte beeinflusst werden können. Schuld bietet zumindest die Illusion von Kontrolle, denn den Gefühlen wie Ohnmacht, Hilf- und Machtlosigkeit ist man scheinbar ausgeliefert und zum aushalten verdammt. Doch Eltern müssen keine anrechenbare Schuld haben, sie sollten versuchen damit umzugehen, dass das Kind die BPS hat, auch wenn man nicht weiß warum.

## **Zusatzinformationen**

Psychisch kranke Menschen erleben ihre Welt anders als gesunde Menschen.

Psychisch kranke Menschen glauben, nicht in die Welt zu passen. Was für andere Menschen normal und alltäglich ist, stellt für sie eine Herausforderung dar. Sie sehen ihre gesamte Umwelt anders und haben oft das Gefühl überfordert und unverstanden zu sein. Was andere denken und fühlen und wie sie handeln, erleben sie meistens im Widerspruch zu sich selbst. Oft fühlen sie sich in der Realität als Versager. Was sie selbst denken und tun, scheint niemals richtig zu sein und andere sogar zu befremden. Deshalb reagieren sie verunsichert, ängstlich oder übervorsichtig im Umgang mit anderen Menschen. Sie selbst begreifen ihr Anders-Sein kaum und ziehen sich zurück. Psychisch erkrankte Menschen sind sensibler und weniger belastbar als gesunde Menschen. Besonders, da sie unsicher im Leben stehen, nehmen sie sich schnell alles zu Herzen. In unserer Gesellschaft – in der Erfolg und Anerkennung alles ist, in der man sich durchkämpfen muss, um seine Ziele zu erreichen – bleibt eigentlich kein Platz für Menschen, die wenig belastbar sind. Für die Gesellschaft ist es eine Schwäche, den täglichen Kampf nicht bestreiten zu können.



Wie viel gegenseitiges Verstehen ist hilfreich und notwendig? Borderline-Trialog

Menschen, deren Seele nicht mitspielt, werden somit ausgegrenzt, sie sind nicht mehr von Nutzen.

Die normale Umwelt reagiert auf solche Gefühle mit Vorurteilen und Angst. Das Leid der Betroffenen vergrößert sich. Sie möchten doch angenommen und akzeptiert werden und wollen, dass ihre Arbeit und ihre Anstrengungen für andere nützlich sind.

### **Psychisch Erkrankten richtig helfen und Krisen meistern**

Natürlich verspricht zunächst ein Mal die Diagnose für den Betroffenen als auch für die Angehörigen eine gewisse Erleichterung, weil die Orientierung nun leichter ist.

Nun weiß man immerhin, gegen wen oder was sich die gesunden Anteile wieder durchsetzen sollten.

Für Angehörige psychisch erkrankter Personen ist es wichtig, sich umfassend über die Erkrankung zu informieren. Nur so können sie sich der Erkrankung nähern und erkennen, dass sehr viele Menschen unter einer psychischen Erkrankung leiden. Sie können mit deren Angehörigen in Verbindung treten und sich austauschen. Das Wissen, nicht allein zu sein, sondern dass andere das gleiche Schicksal ereilt hat, ist Ihnen eine große Stütze. In Selbsthilfegruppen kann man Ihnen mit Rat zur Seite stehen und ihnen helfen, die Situation zu meistern.

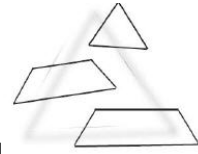
Beziehungspartner, manchmal erwachsene Kinder oder auch Eltern von seelisch erkrankten Menschen, die unter der psychischen Erkrankung ihrer Angehörigen erheblich leiden stellen sich häufig die Frage: „Wie schaffen wir den Alltag unter diesen erschwerten Bedingungen?“

Als Angehöriger oder Freund mit einem psychisch Kranken umzugehen ist oft eine Herausforderung. Meistens sind die Reaktionen unberechenbar und obwohl man es gut meint, reagiert der Betroffene vielleicht gereizt oder zieht sich zurück und fühlt sich noch schlechter als zuvor. Psychisch kranke Menschen sind verletzlich, sensibler und weniger konfliktfähig als gesunde Menschen. Wie soll man sich also am besten verhalten?

### **Verständnis für die Erkrankten**

So wie Angehörige Rückhalt brauchen, benötigt aber auch ein Kranker selbst Personen, auf die er sich verlassen kann, wenn seine Gefühle verrücktspielen. Partner, Angehörige und Freunde sollten daher lernen den Betroffenen zu verstehen. Leider ist das nicht so einfach. Als Außenstehender kann man kaum nachvollziehen, was ein psychisch kranker Mensch fühlt. Doch Vertrauen kann man nur aufbauen, wenn der Erkrankte nicht das Gefühl hat, dass er – mit seiner Art und Weise die Welt zu sehen – alleine ist.

Ärzte und Beratungsstellen helfen den Angehörigen mit dem Betroffenen mitzufühlen: was er durchlebt und welche Folgen die Erkrankung für ihn hat. So entwickeln Angehörige mehr Verständnis. Sie müssen sich auch klar machen, dass Reaktionen des kranken Menschen nicht Ausdruck einer Bösartigkeit sondern der Krankheit sind. Das zu erkennen hilft, mehr



Wie viel gegenseitiges Verstehen ist hilfreich und notwendig? Borderline-Trialog

Rücksicht zu nehmen und sich nicht gleich durch das Verhalten des kranken Angehörigen getroffen zu fühlen. Der Umgang miteinander wird so entspannter.

### **Entscheidungen**

Psychisch Kranke mögen nicht wirklich belastbar sein und manchmal sind sie nicht in der Lage Entscheidungen zu treffen. Verlangt man zu viel von ihnen, werden sie vielleicht mutlos.

Doch noch verzweifelter könnten sie sich fühlen, wenn man sie nicht in den Alltag mit einbezieht. Natürlich sollten sie auch nicht zu Entscheidungen gezwungen werden, die sie nicht treffen können oder möchten.

### **Weder überfordern, noch „bemuttern“**

Angehörige sollten einen psychisch Erkrankten weder überfordern, noch ihn „bemuttern“ und völlig entlasten.

Angehörige können dem Kranken auch mitteilen, wenn sein Verhalten das Zusammenleben stört. Dabei sollten sie jedoch Fingerspitzengefühl beweisen. Ich-Aussagen, die eigene Empfindungen beschreiben, verhindern, dass der Erkrankte sich gekränkt fühlt – z.B. „Mich stört es, wenn du nicht aufräumst“, statt „Jetzt räum endlich auf!“ Man sollte sich also gut überlegen, was man erreichen möchte, sich einen günstigen Zeitpunkt aussuchen und sich auf eine sachliche Ausdrucksweise beschränken.

Angehörige sollten sich auch davor hüten, Schuldgefühle zu wecken, indem sie mitteilen, wie belastend der Umgang mit dem Erkrankten ist. Auch Kritik an dem Kranken kann eine Verschlimmerung des psychischen Leidens bewirken und ihn zu drastischen Reaktionen veranlassen.

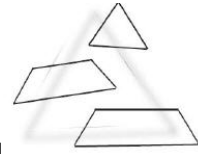
### **Miteinander Reden**

Ein psychisch Erkrankter fühlt sich oft schon besser, wenn ihm einfach nur zugehört und Mitgefühl gezeigt wird. Angehörige und Freunde können ihm auch versichern, dass sie ihn lieben und zu ihm stehen. Ein vertrauensvolles Verhältnis und eine gute Kommunikation können eine weitere Krise verhindern. Jeder kann dabei überlegen, was er möglicherweise zu der Situation beigetragen hat und sein Verhalten daraufhin ändern.

Mitfühlendes Verständnis und aufrichtige Zuneigung bewirken, sich mit dem Erkrankten über kleine Fortschritte zu freuen, geduldig seine Gesundung abzuwarten und mit ihm gemeinsam das Leben wieder zu genießen.

### **Krisen durch Absprachen meistern**

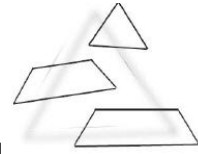
Offene Gespräche und feste Vereinbarungen werden Angehörigen und Freunden helfen, Krisensituation nicht überfordert gegenüber zu stehen. Spätestens wenn man bemerkt, dass er eine Gefahr für sich selbst oder für andere darstellt, reicht es nicht mehr aus, ihn nur zu ermuntern, etwas zu unternehmen. Professionelle Hilfe ist dann unumgänglich.



Wie viel gegenseitiges Verstehen ist hilfreich und notwendig? Borderline-Trialog

**Was rät man Angehörigen, die die Grundsatzfrage stellen, wie man sich nun mit einem erkrankten Familienmitglied oder Partner am besten zu verhalten hat?**

- So normal wie möglich verhalten, d.h. auch mit der entsprechenden Wertschätzung agieren, weil Respekt und Normalität schließlich insbesondere einem seelisch kranken Menschen sehr gut tun.
- Nicht zu viel Verantwortung abnehmen. Kleine Schritte fördern und zulassen, damit der Betroffene seine Selbständigkeit wiedererlangt.
- Keinen Druck auf den labilen Partner oder Familienangehörigen ausüben.
- Die schlüssigste Regel im täglichen Umgang mit einem seelisch erkrankten Menschen ist das Zeigen von Verständnis für dessen Krankheitsbild, das Akzeptieren, dass eben manches langsamer von statten geht als bei anderen.
- Viel Geduld für das krankheitsbedingte Verhalten und den damit verbundenen Einschränkungen sollten Angehörige von psychisch Erkrankten immer wieder "einüben". Eigene Erwartungen des Angehörigen müssen daher ständig überprüft und möglichst etwas zurückgestellt werden. Alle und alles braucht eben seine Zeit!
- Eine klare Kommunikation ist grundsätzlich sehr hilfreich, ebenso wie eindeutige und nachvollziehbare Regeln, die der betroffene Mensch nicht als Druck empfindet, sondern für sich anerkennt und damit einhalten kann.
- Insofern sollte manches sehr ruhig und sachlich miteinander besprochen und immer wieder möglichst geduldig verhandelt werden. Und hier beginnt i.d.R. die Überforderungsschleife für Angehörige, denn diese manchmal geforderte Engelsgeduld ist oft nicht realisierbar und kann so eklatant überfordern, dass der helfende Angehörige selbst depressive Überforderungssymptome entwickelt.
- Dabei stößt man unweigerlich auch auf die eigene Aggression (verdrängte Wutgefühle) und mögliches Unverständnis sowie auch auf Unwillen, sich die Symptome der Erkrankung nicht mehr als Bewältigungsversuch von krankhaften Verhaltensweisen zu erklären.
- Angehörige sollten immer wieder die eigene Haltung zur Krankheit des Partners oder Familienangehörigen gründlich überprüfen. Stress, Überforderungssituationen und die eigenen gefühlsmäßigen Überreaktionen gut überprüfen, um sie möglichst zu minimieren.



Wie viel gegenseitiges Verstehen ist hilfreich und notwendig? Borderline-Trialog

Letztlich geht es darum sein eigenes Leben als nahestehender Mensch eines psychisch Kranken nicht zu vernachlässigen. Wichtigste Verhaltensregel am Schluss ist also: nicht die Erkrankung des nahestehenden Menschen in den Mittelpunkt zu stellen. Übermäßige Fürsorge als Bewältigungsbemühung Angehöriger kann genauso schädlich sein, wie permanente Ungeduld und Nichtakzeptanz der Erkrankung. Der Einsatz von dosierter Psychopharmaka unter laufender ärztlicher Beobachtung und eine begleitende ambulante Therapie helfen dem Betroffenen nun weiter jenen Weg zu beschreiten, also allmählich zurück in die Alltagsroutine mit ihren bekannten festen Regeln und Vorgaben.

#### **Quellen:**

<https://www.beziehungsweise-magazin.de/ratgeber/kommunikation-konflikte/was-macht-eine-gute-beziehung-aus/2/>

<http://www.krankheit-heilung-verstehen.de/schlagwort/gegenseitiges-verstandnis/>

<http://www.missverstanden.com/3-tipps-fuer-gegenseitiges-verstaendnis-im-konflikt/>

<http://www.gesundheitsseiten24.de/psyche/psychische-erkrankungen/gefuehle-verstehen-lernen.html>

<http://www.aachener-zeitung.de/blogs/serendipity/index.php?/archives/2606-Wichtige-Umgangsregeln-fuer-den-Angehorigenalltag-mit-psychisch-erkrankten-nahen-Menschen.html>

[http://www.lv-nrw-apk.de/fileadmin/user\\_upload/dokumente/LVInfoAngehorigenfragen.pdf](http://www.lv-nrw-apk.de/fileadmin/user_upload/dokumente/LVInfoAngehorigenfragen.pdf)

<http://www.borderline-plattform.de/index.php/angehoerige>

#### **Thema des nächsten Trialogs:**

Die Vereinbarkeit von Erwartungshaltung und Realität für Angehörige und Betroffene.

Wie vereinbart man Erwartung und Realität als Angehöriger und Betroffener?

#### **Nächster Termin:**

**12. Dezember 2017, 18:00-19:30 Uhr**