

Umgang mit psychisch belasteten Eltern

Darum geht es heute

1. Psychische Belastungen in ihren Erscheinungsbildern
2. Auswirkungen von psychischen Belastungen im Kontakt
3. Gestaltungsmöglichkeiten im Kontakt mit belasteten Menschen



24.05.2019

Foto: Pixabay.com // CC0

Elisabeth Gieseler

Psychische Belastungen und Erkrankungen

Lebenskrisen wie Geburt, Trennung, Tod eines nahestehenden Menschen, schwere körperliche Erkrankungen

Folgen von traumatischen Erlebnissen und Ereignissen (auch wenn diese Jahrzehnte zurückliegen)

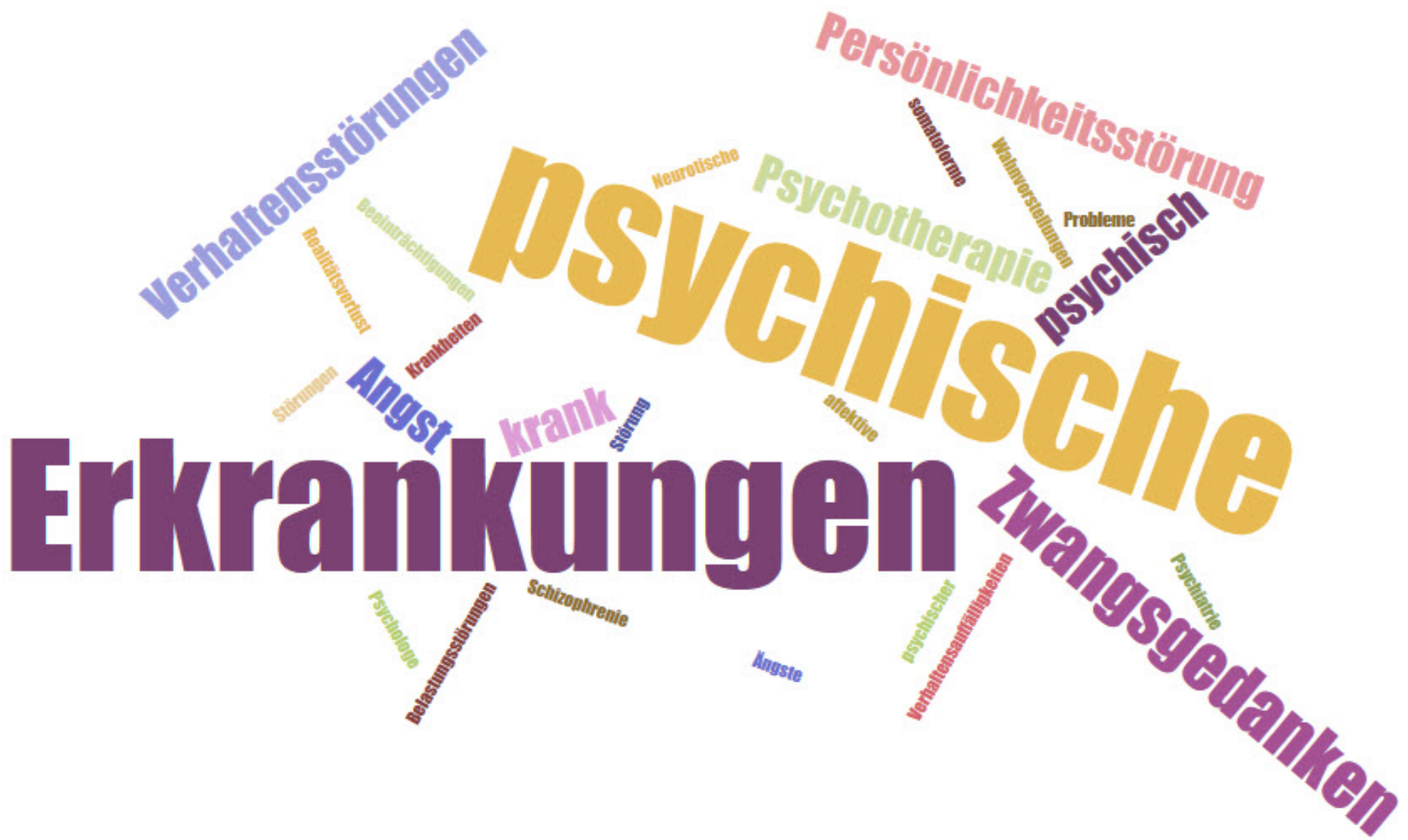
Eererbte Erkrankungen

Auswirkungen von familiären und persönlichen Traumata in die nächste und übernächste Generation

Folgen von Drogen-, Medikamenten- und Alkoholmissbrauch

Physische Erkrankungen mit psychischen Folgewirkungen

.....



Diagnose, Behandlung, Heilungschance

Psychiatrisch – Medikamentös – Psychologisch – Therapeutisch

Faustregeln:

- Je früher, je stärker und anhaltender umso schlechtere Chancen
- Je später, je resilienter umso bessere Chancen

Resilienz und Salutogenese sind starke Wirkfaktoren, trotz schwieriger Startbedingungen neben oben genannten Behandlungen Lebensqualität zu genießen.

Mögliche Auswirkungen von psychischer Belastung im Kontakt (eine kleine Sammlung)

- Normalität: eine Definitionsfrage?
- Verzerrte Wahrnehmung und fehlende Weitsicht, Tunnelblick
- Spaltung und Übertragungsphänomene
- Fehlende Verbindlichkeit
- Kontroll(-illusion)
- Vertrauen im „Nichtvertrauenkönnen“
- Lügen und Abwertung
- Trigger
- Unangenehme Nähe – Distanzregulation, Annäherungs-Vermeidungs- Konflikt
- Überforderung bei vermeintlich kleinen Anforderungen
Auswirkung Angriff oder Flucht

Eine kleine Szene, wie sie täglich vorkommen
könnte.....

- Was beobachte ich?
- Was interpretiere ich?
- Wie bewerte ich?
- Was fühle ich?

Bitte tauschen Sie sich mit zwei Nachbar*innen aus....

Im Vorfeld des Kontaktes

- Klärung: Welchen Auftrag/ Ziele habe ich in diesem Kontakt?
- Welche Verantwortung trage ich und ist dies transparent? Soll oder muss ich andere hinzuziehen oder informieren?
- Welche Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche nehme ich in mir wahr?
- Welche Gefühle hege ich dem Kontaktpartner*in gegenüber?
- Welche Informationen benötige ich im Vorfeld noch von wem?
- Welche Rahmenbedingungen für einen förderlichen Kontakt schaffe ich? Zeit, Umgebung.....

Wie gestalte ich den Kontakt im Bewusstsein der psychischen Belastung meines Gegenübers (1)?

- Anfang und Ende sind jeweils auf Kontakt- und Beziehungsebene
- „Hier und Jetzt“ als Leitlinie im Kontakt, „Dort und Damals“ oder „Dort und Später“ erkennen und ggf. benennen
- Blickkontakt
- Gefühle vorsichtig deuten
- Aussagen interpretierend als Frage anbieten
- „Ja“ als Antwort jeweils absichern

Wie gestalte ich den Kontakt im Bewusstsein der psychischen Belastung(2)?

- Sicherheit schaffen: Themen, Rahmen, Transparenz
- Bedrohungen und Triggeranzeichen erkennen und sofort zurück ans „sichere Ufer“
- Weniger ist mehr
- Unterstützer*innen der/s Klienten einladen
- Infos und wichtige Fragen ausschließlich, wenn der Kontakt im „Hier und Jetzt“ aufgebaut ist!
- Meine Grenzen benennen: was darf, kann, muss ich

Wie gestalte ich den Kontakt im Bewusstsein der psychischen Belastung(3)?

- Deeskalierende Methoden kennen und anwenden*
- Pausen anbieten und nutzen
- Offene Themen dürfen am Ende bleiben – ein offenes Beziehungsende nicht
- Das Helfer- Täter- Opfer- Dreieck beachten und eigene Zuschreibung überprüfen

* Deeskalierende Methoden und Maßnahmen

- Ich Botschaften
- Aktives Zuhören
- Gewaltfreie Kommunikation
- Kennen der Eskalationsstufen von Glasl
- Vermeiden von negativ besetzten Begriffen
- Transparenz
- Bewusstes Einsetzen von Körpersprache

Nach dem Kontakt

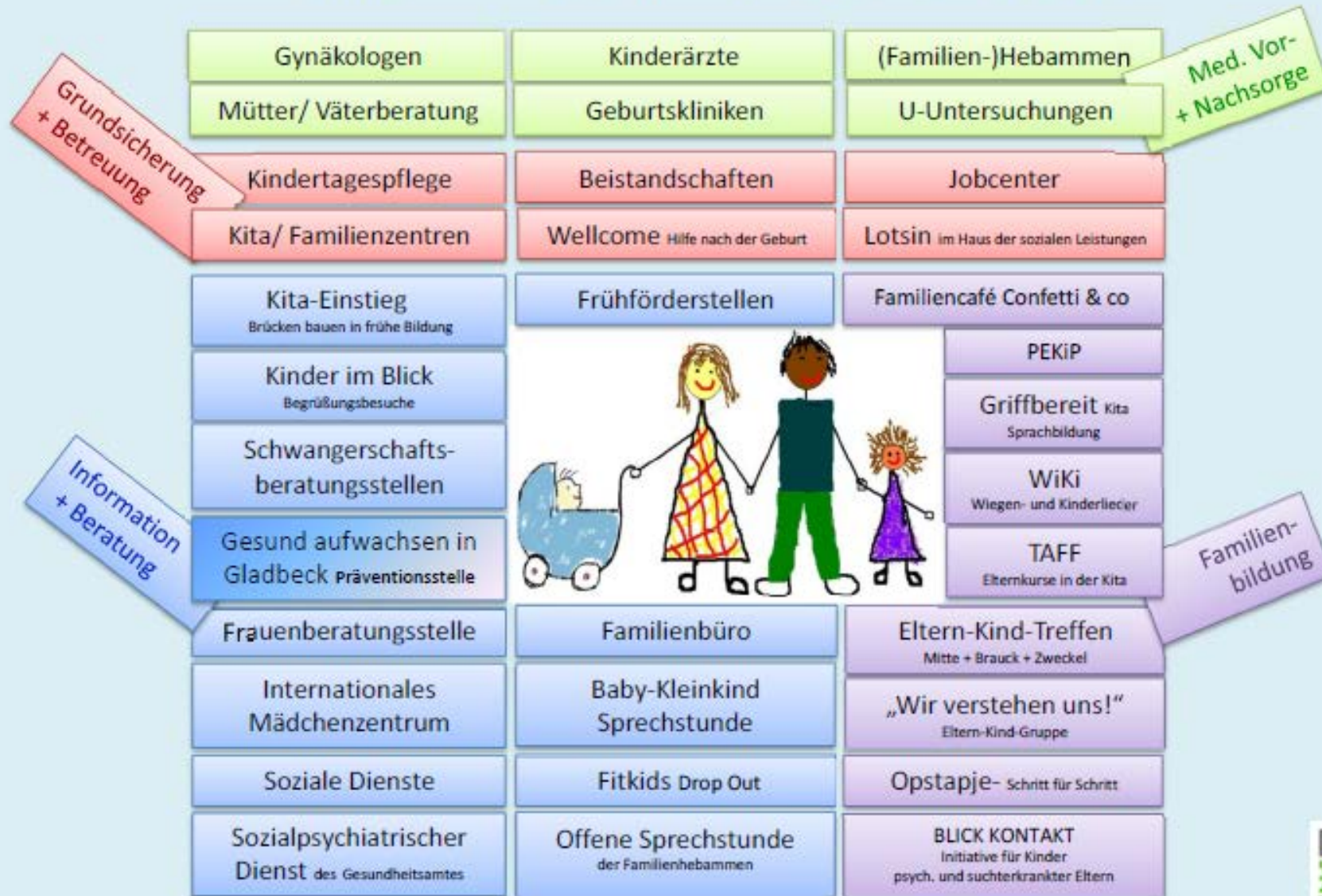
- Nachfühlen
- Reflektieren
- Austausch mit Kolleg*innen
- Schriftlich festhalten, welche Themen wie behandelt wurden
- Verbindlichkeit bieten
- Eindrücke für den nächsten Kontakt auswerten
- Den nächsten Kontakt planen

Es ist noch kein/e Meister*in vom Himmel gefallen
Fange heute mit der ersten Übung an!



ELTERNSEIN. Perfektion ist nicht möglich. SEI GUT GENUG und lerne jeden Tag dazu.
(John Philip Louis, Karen McDonald Louis 2015)

Frühe Hilfen in Gladbeck



Und zum Schluss

- Viel Vergnügen beim Ausprobieren und Lernen
 - Viel Erfolg bei der Vernetzung mit hilfreichen Menschen
- Herzlichen Dank für Ihr Mitwirken und Mitdenken