

Klare Sicht

Informationen von und für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

***„Raus aus der Opferrolle“
Zwangsbehandlung Ja oder
Nein?***



Liebe Mitglieder, liebe Angehörige, liebe Freunde des Landesverbands NRW ApK,

der Sommer ist da und die Natur verändert sich. Auch wir sind daraus entstanden und haben die Möglichkeit uns zu wandeln. Uns stehen alle Richtungen der Veränderung offen. Wir müssen es nur wollen. Aber wie geht das: Wollen?

Das erfahren Sie in dieser Ausgabe und

- Präsent und cool bleiben in Stress- und Konfliktsituationen
- Von der Opferrolle zur Selbstfürsorge – Wege aus der Angst
- Obdachlosigkeit als Folge psychischer Erkrankung

Natürlich gibt es am Schluss wieder unsere Veranstaltungstermine und Tipps vom BApK.

Wir wünschen allen einen angenehmen Sommer mit viel Offenheit für neue Wege.
Der Vorstand.

Präsent und cool bleiben in Stress- und Konfliktsituationen

Der Workshop mit Nicole M. Gerlach, Deeskalationstrainerin, Supervisorin u.v.m. zum Thema "Präsent und cool bleiben in Stress- und Konfliktsituationen" war für alle Teilnehmer eine positive Erfahrung. Direkt in der Einstiegs- und Vorstellungsrunde definierten die Angehörigen ihre Ziele für das anstehende Wochenende. Viele wollten zukünftig mit mehr innerer Ruhe Streitgesprächen begegnen, den Punkt erkennen, an dem die Deeskalation beginne und immer handlungsfähig bleiben anstatt bloß auszuhalten, selbst ärgerlich zu werden oder in Schockstarre zu geraten. Der Wunsch nach friedlicher Klärung und Offenheit für konstruktive Streitgespräche war bei allen Teilnehmern deutlich vorhanden.

Eine Angehörige teilte sogar mit, dass das ‚Lechzen nach ewiger Harmonie‘ nun ein Ende haben müsse und sie klare Grenzen setzen wolle.

So erforschten wir zunächst, was uns selbst eskalieren ließe; sozusagen unsere ‚Reiz-Intoleranz-Muster‘, wie Nicole M. Gerlach es titulierte. Wir sammelten alle Aussagen: ich werde wütend wenn: z.B. etwas ungerecht ist, mich jemand einengt, mich jemand auslacht, ich etwas falsch mache oder kritisiert werde, mir jemand zu nahe kommt, meine Grenzen überschritten werden, ich keinen Respekt bekomme..." und noch einiges mehr.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Präsent und cool bleiben in Stress- und Konfliktsituationen	2
Im Spannungsfeld zwischen Schuld und Verzeihen	6
Raus aus der Opferrolle	10
Zwang im Kontext psychischer Erkrankung	13
Obdachlosigkeit als Folge psychischer Erkrankung	15
Psychiatrische Patientenverfügung, Behandlungsvereinbarung, PsyWill & Co.	17
Buchtipps	17
Konturen menschlicher Existenz – Das neue Buch von Michael Quante – Rezension	18
Termine	19

Nach dieser Feststellung stiegen wir direkt in die Konflikt- bzw. Eskalationsstufen nach Friedrich Glasl (1980) ein.



Wie ein Konflikt entsteht

Nach Marshall Rosenberg, der die Gewaltfreie Kommunikation ins Leben gerufen hat, gibt es drei Bedürfnisse und Ursachen für Konflikte. Diese sind: Anerkennung, Sicherheit und Freiheit bzw. Autonomie.

Nicole M. Gerlach (Bild rechts) beschreibt die Entstehung eines Konflikts so: „Zunächst gibt es zwei Meinungen. Einer provoziert, inszeniert oder plötzlich wird alles verallgemeinert wie z.B. ‚das ist immer so bei dir‘, Schuldzuweisung und persönliche Verletzungen folgen und Situationen wie z.B. Ich backe einen Kuchen und bin nett und der andere sagt: ‚Behalt deinen Scheiß Kuchen doch‘, können uns ganz schön herausfordern. Die zweite Stufe wäre dann die Drohung - ein Wenn-Dann-Satz, evtl. noch mit übler Nachrede oder die Bildung von Koalitionen mit anderen ‚die anderen sagen das auch‘... oder dass mir jemand zu nahe kommt oder mich anfasst. Die Ratio, der Kopf, schaltet sich aus und es geht weiter bis es eskaliert. Zum Schluss folgt die Umsetzung der Wenn-Dann-Sätze und am Ende geht's gemeinsam in den Abgrund.“

Spätestens bei Stufe zwei muss ich dann reagieren, bevor die Ratio und das Gefühl

sich bei mir ausblenden. Das ist der Moment, wo ich noch fragen kann: Was brauche ich jetzt?

Andernfalls folgt Kampf, Flucht oder Starre, Cortisol wird ausgeschüttet, der Sympathikus geht los und alles nimmt seinen Lauf. Nach Stufe drei folgt Stufe vier und dann ein: Es tut mir leid oder es geht weiter bis es zu psychosomatischen Erkrankungen führt. Es folgt die Ruhephase bis hin zur nach-depressiven Phase.“ Viele von uns fanden sich in den beschriebenen Szenarien wieder.

Was kann ich selbst bewegen?

„Wir gewinnen nicht, wenn wir die Macht haben, sondern wenn wir das klären können, was da ist und wenn wir Mechanismen haben, wie es gut weitergehen kann. Wir möchten immer gerne, dass der andere so ist, wie wir uns das wünschen. Ich kann den Wind und das Wetter aber nicht verändern. Ich kann nur mich verändern und annehmen, was ist.“



Wir müssen uns also dem Wetter entsprechend anziehen. Und wenn der Betroffene z.B. nicht aus dem Bett kommt, dann hilft es nicht zu sagen: Du musst aber! Meist funktioniert das nicht, nach Ideen zu suchen, damit der andere das macht, was man selbst gerne möchte.

Wir sollten uns also besser fragen: Was kann ich selbst bewegen? Was ist meins und was ist das meines Gegenübers? Was kann ich erwarten und was nicht? Und die Intention muss machbar sein.

Schauen wir uns also an, was für uns deeskalierend sein kann und merken wir uns das, was funktioniert, denn das bildet ...