

Akute und schnelle Selbsthilfe im Alltag, 09.05.2023

Allgemein: Rückmeldungen beruhen auf den Erfahrungen von einzelnen Personen und können nicht verallgemeinert werden.

Konkrete Empfehlungen von Internetseiten

- <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/>
 - helfen bei psychischen Problemen und Krisen mit den MHFA Ersthelfer-Kursen für psychische Gesundheit
 - Hilfestellung um zu erkennen, in welcher Notlage eine Person ist
 - Handlungsempfehlungen
- <https://borderline-plattform.de/selbsthilfe/notfallkoffer/>
- <https://www.borderline-netzwerk.info/index.php/notfallkoffer.html>
 - Ideen, keine Liste zum Abarbeiten
- <https://www.dis-sos.com/inhalt/>

Was wünschen sich Betroffene von Angehörigen in krisenhaften Situationen im Alltag/Anspannungssituationen? (Sammlung von subjektiven Rückmeldungen)

- Konkrete Hilfe z.B. im Haushalt, wenn z.B. „to-do´s“ zu Überforderung führen
- Keinen Druck machen, Verständnis zeigen für Notsituation
 - Nicht das Gefühl geben, dass die Situation schnell „besser“ werden muss und schwierige Situation gemeinsam aushalten
 - „Warum geht´s dir denn schlecht, es ist doch alles ok.“
 - „Du musst doch wissen, was der Auslöser war.“
- Bedürfnisse versuchen wahrnehmen und direkt fragen „Was hilft dir?“
- Wenn die Person nicht mehr weiß, was ihr hilft
 - > „Notfallkoffer“ des Betroffenen kennen und etwas von der Liste vorschlagen
 - > Gemeinsame Ebene finden „Soll ich deinen Notfallkoffer holen?“
 - > Wenn man nicht erklären kann, was los ist, ist es nicht „böse“ gemeint, oftmals weiß man es selbst nicht, braucht viel Zeit um sich selbst zu verstehen und die richtigen Worte zu finden
- Zu viel nachfragen „bohren“ kann die Wirkung erzielen, dass sich die betroffene Person sich „ausziehen muss“.
- Eine Person, die zuhört sollte nur zuhören ohne Vorwürfe, Ratschläge
- Eine Person, die einen in den Arm nimmt (verbal, physisch -> Berührungen werden unterschiedlich empfunden)
- Ruhig bleiben, geduldig sein und fragen „Kann ich etwas tun? Soll ich dir ein Glas Wasser holen?“ -> wenn nicht gleich eine Antwort kommt, geduldig sein und Schweigen gemeinsam aushalten, Zeit nehmen, EINFACH NUR DA SEIN!
- „Ich bin im Nebenzimmer, wenn du was brauchst.“
- Basis schaffen: wenn jemand seinen eigenen Körper „nicht spürt“: auf Basics achten z.B. Essen, Medikamente, Schlafen
- Bei Notsituationen (z.B. Selbstverletzung) professionelle Hilfe holen (Angehörige sind damit auch oft überfordert) z.B. Krisendienst, gemeinsam in die Notfallambulanz fahren

- Wenn Betroffene in einer Krisensituation zu euch kommen, zeugt das von Vertrauen
- Unsicherheit in einer ruhigen Minute besprechen „Ich mache mir Sorgen, wenn du angespannt kommst, ich bin mir unsicher, wie ich reagieren soll.“
- „Sucht euch bitte auch Hilfe für euch selbst.“

Frage an die Fachkräfte: „Was habt ihr als hilfreich erlebt bei Betroffenen?“

- Personenabhängig, was als hilfreich empfunden wird, ausprobieren notwendig
- Angebote machen z.B. Spaziergang, Achtsamkeitsübung z.B. Treppen steigen
- Skills für (Hoch-) Anspannungsphasen anbieten z.B. Pfefferkörner, starke Düfte, Igelball
- Gespräch anbieten
- Skills-Koffer anlegen
- Notfallstrategien entwickeln
- Fragen wie „Darf ich näherkommen, darf ich mich zu Ihnen setzen, darf ich Sie berühren?“

Skills, wenn es „5 vor 12 ist“ – Perspektive der Betroffenen (bitte als persönliche Beispiele einordnen)

- Viel Schokolade essen
- Kaltes Wasser (Körper spüren, Gedanken neu sortieren, Ablenkung)
- Putzen (Druck ablassen, Kontrolle wiedererlangen)
- Kurz innehalten und Atemübung machen, versuchen logisch zu denken und z.B. „to-do´s“ priorisieren (an diese Selbsthilfe Strategie erinnern)
- Nicht „5 vor 12“ werden lassen, sich selbst kennenlernen und Anspannungszeichen frühzeitig erkennen und gegensteuern
- Sport
- Tiere
- SHG und Gespräch mit Personen des Vertrauens

Perspektive Angehöriger (bitte als subjektive Erfahrungen einordnen)

- Verletzend, wenn Betroffene Hilfeangebote ausschlagen
- Wünsche der Betroffenen an die Angehörigen wirken wie „Vorschreiben, wie die Hilfe aussehen muss (und nur so)“
- Grenzen setzen: „Das kann ich dir anbieten, dazu bin ich nicht bereit, das kann ich nicht leisten.“
- Angehörige sind auch hilflos und fühlen sich „scheiße“, wenn Unterstützung nicht angenommen und Leid mitangesehen wird
- Grenzen setzen muss gelernt sein (Keine Grenzen setzen ist häufig Angst vor Liebesverlust.), sind aber wichtig und wurden letztendlich als hilfreich empfunden für die Beziehung
- Wie umgehen mit dem Gefühl
 - dass die betroffene Person einen eventuell „willentlich“ verletzen will?
 - der großen Sorge um die betroffene Person?
 - ständig Rücksicht nehmen zu müssen?

Was haben Angehörige schon ausprobiert und als hilfreich erlebt?

- Nähe und Sicherheit ermöglichen, wenn gewünscht
- Ruhige Situation/ Wohlfühlsituation schaffen z.B. Essen machen und gemeinsam essen
- Telefonnummer von der Klinik/ Krisendienst auswendig wissen und gemeinsam anrufen

- Fachperson, die erreichbar ist in Krisensituationen z.B. bei bestimmten Therapieformen/ Kliniken oder Krisendienst

Fazit: Menschen reagieren in Notsituationen unterschiedlich. Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung können nicht über einen „Kamm geschert“ werden. Es gibt kein Patentrezept.

Abschlussrunde: „Was nehmt ihr heute mit?“

- Ritual überlegen z.B. in der Nacht, wenn das eine krisenhafte Situation ist
- Es wäre hilfreich, wenn sich nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige und Fachkräfte sich Gedanken machen, wie sie in krisenhaften Situationen reagieren können/ sollen und sich selbst auch reflektieren
- Notfallstrategie/ Skills-Koffer der betroffenen Menschen kennen
- Jede Person braucht seine eigenen Strategien, diese zu finden, braucht Zeit und (prof.) Hilfe
- Feingefühl ist wichtig
- Emotionaler aber hilfreicher Austausch
- Dankbarkeit für Offenheit aller Beteiligten
- Rechtzeitig Hilfe suchen und annehmen (auch Selbsthilfeangebote und Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen z.B. SHG, Trialoge)
- „Psychospielchen“ sind keine Absicht, passieren ggf. unbewusst
- Gespräch darüber, was hilfreich empfunden wird bewusst suchen, aber in einer entspannten Situation
- Inhalte des Notfall-Koffers und die Kommunikation darüber mit Betroffenen/ Angehörigen auffrischen
- Erkenntnis, dass Betroffene den Grund für die Krise manchmal auch nicht wissen
- Erkenntnis, dass es kein Patentrezept gibt
- Gesammelten Tipps für Krisensituationen können jedem Menschen helfen, nicht nur Personen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Erkenntnis, dass Angehörige sich auch als „Betroffene“ fühlen können
- Ich wende mich in einer Notsituation lieber an eine Fachperson, weil ich nicht die Kapazitäten habe um auf mein Gegenüber zu achten. Fachkräfte stellen sich hinten an und können das auch „professionell“.
- Achtsamkeit für Sprache und Kommunikation
- Wichtig bei sich selbst zu bleiben
- Jeder kann/muss selbst Expert:in sein bzw. es lernen