

Eindrücke aus dem Trialog: „Akute und schnelle Selbsthilfe im Alltag“

Was hilft mir in Krisensituationen?

- Meine Gedanken und Gefühle bewusst „Stoppen“, tieef durchatmen (2-3 mal) versuchen mich neu zu sortieren
- Grundlagen/ Basis checken
 - Medikamente genommen
 - gegessen/ getrunken
 - genug geschlafen
 - Selbstfürsorge für meinen Körper - Hygiene

Was können Angehörige für mich tun?

- Einfach da sein
- Wenn ich reden kann; zuhören ohne zu hinterfragen, ohne zu bohren
- Geduld aufbringen, wenn ich mich selbst nicht erklären kann = Zeit geben, aushalten
- Wenn möglich Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen
- Fragen, was kann ich für dich tun?
 - Zeigt Anteilnahme, gibt mir ein Gefühl des nicht allein seins, zeigt mir Verständnis für mich und meine Situation

Was sollten Betroffene wissen?

- Angehörige wollen helfen, sind jedoch oft überfordert und hilflos
- Angehörige werden selbst zu Betroffenen, wenn es zu sehr starken und schlimmen Krisensituationen kommt
- Angehörige müssen für sich in bestimmten Fällen Grenzen setzen und aufzeigen, um sich zu schützen und weiter für Betroffene da sein zu können

Mein Resultat aus dem Trialog:

Das, was Angehörige für mich tun können in einer meiner Krisensituation wünscht sich auch mein Gegenüber! Auch meine Angehörigen können in einer Krisensituation stecken! Diese Ideen kann ich auf jeden Menschen, egal ob „krank“ oder gesund, umsetzen. Ich denke jeder braucht dann einen verständnisvollen und geduldigen Gegenüber.

Es war für mich ein sehr emotionaler Trialog, der mir aber auch aufgezeigt hat, wie hilflos und teilweise verzweifelt Angehörige versuchen zu helfen.

Ich bin dankbar für diese Erfahrung und hoffe, dass ich demjenigen, der meine Eindrücke liest einen kleinen Einblick in ein wahnsinnig emotionales Thema geben konnte.