

## Wissen & Bewältigung

**Grenzen setzen – auf sich  
selbst achten**

## Grenzen – ein paar grundsätzliche Gedanken

- An seine Grenzen zu gelangen ist völlig normal
- Grenzen zu setzen ist nicht egoistisch sondern bedeutet, zu sich selbst zu stehen
- Grenzen zu setzen bedeutet auch, sein Gegenüber ernst zu nehmen, indem man kundtut, was man möchte oder nicht möchte → beziehungsfördernd
- Auch Erwachsenen dürfen Grenzen gesetzt werden.
- Alle Familienmitglieder haben Bedürfnisse, die respektiert werden sollen. Die natürliche und gesunde Entfaltung der Familienmitglieder sollte nicht eingeschränkt werden.

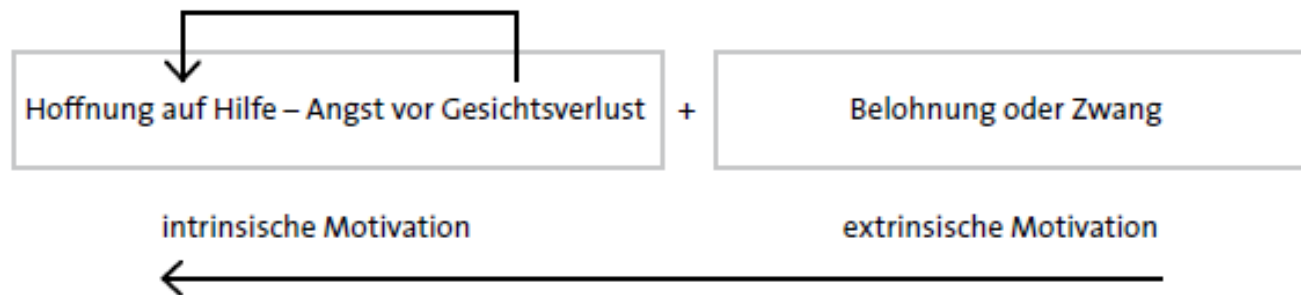
## Entwicklung in Beziehungssystemen (Lyman C. Wynne 1985)

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Bindungs - / Fürsorge - Verhalten | <ul style="list-style-type: none"><li>• Einfühlen in die (potentiellen) Bedürfnisse des Gegenübers</li><li>• Verlässlichkeit</li><li>• Verantwortungsübernahme</li></ul>  |
| Kommunizieren                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• klarer Informations- und Gedankenaustausch</li><li>• Offenheit, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit</li><li>• das Teilen bedeutsamer Erlebnisse und Erfahrungen</li><li>• Aussprechen eigener Befürchtungen und Ängste</li></ul>                |
| Gemeinsames Lösen von Problemen   | <ul style="list-style-type: none"><li>• klares Verständnis für Aufgaben und Zuständigkeiten</li><li>• Bewältigung von Meinungsverschiedenheiten</li><li>• Gemeinsame Veränderungen gemeinsam meistern</li></ul>   |
| Gegenseitigkeit                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Voraussetzung Klarheit über eigene Bedürfnisse sowie die des Gegenübers</li><li>• Respektieren von Unabhängigkeit</li><li>• individuelle Entwicklungen bei bestehender Ausgewogenheit von Selbstständigkeit und Verbundenheit</li></ul> |

Unter chronischen Stress- und Überforderungsbedingungen kann ein System eine erreichte Stufe aufgeben und zurück auf eine frühere Stufe regredieren.



**ABBILDUNG 3** Veränderungsmotivation (in Anlehnung an Atkinson 1975)



in: Scherer E. & Lampert Th. (2017): Basiswissen: Angehörige in der Psychiatrie; Bonn

## Grenzen setzen – wie kann ich vorgehen

- Prioritätenliste erstellen (lästig / unerträglich)
- an erster Stelle steht, was die Familie am meisten belastet
- Mit dem wichtigsten **realistischen** Ziel beginnen (evtl. mit Fachleuten besprechen)
- Klare Grenzen setzen, ohne lange Diskussionen.
- Präzise Forderungen stellen.
- Mit Bestimmtheit zeigen und klar aussprechen, welche Verhaltensweisen geschätzt werden und welche nicht.

## Grenzen setzen – wie kann ich vorgehen

- Grenzen setzen, bevor die Spannung steigt
- Seien Sie darauf gefasst, dass die Grenzen nicht automatisch respektiert werden.
- Machen Sie sich dazu im Vorfeld Gedanken: wie fühle ich mich dann, wie reagiere ich?
- Legen Sie klare Konsequenzen bei Nichteinhaltung der gesetzten Grenzen fest (sich vorher gut überlegen, in der Familie gemeinsam besprechen)
- Kommunizieren sie die Konsequenzen vor dem Fehlverhalten

## Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen

- Möglichst ruhig bleiben und dies auch ausstrahlen
- Radio, Fernseher und andere Geräte ausschalten
- Nicht kritisieren, keine Vorwürfe machen
- Auf Fragen sofort reagieren: klare, leicht verständliche und kurze Antworten geben
- Provokation vermeiden
- Beschimpfungen nicht persönlich nehmen

## Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen

### Deeskalative Gesprächsführung

- Beschreibung der Situation, bei den Fakten bleiben
- Klar und sachlich kommunizieren
- In Ich-Botschaften sprechen
- Blickkontakt halten
- Angenehmer Tonfall der eigene Stimme
- Ruhig bleiben
- Verständnis ausdrücken
- Validieren, Würdigen
- Fair sein
- Angriffe vermeiden



## Strategien im Umgang mit Aggressionen

- in ruhigem Ton sprechen, auch wenn der Erkrankte laut wird
- Ruhe ausstrahlen, auch durch Körperhaltung
- Körperkontakt vermeiden / Distanz schaffen
- Fluchtweg offen halten
- Nicht den Rücken zuwenden, Augenkontakt behalten
- Angst kommunizieren, Ich-Botschaft
- Einen „Notfallplan“ erstellen und bereit haben (bspw. Telefonnummern Psychiater, Amtsarzt, Polizei, Verwandte, etc.)

## Abgrenzen

- Es darf Ihnen gut gehen, auch wenn es Ihrem erkrankten Familienmitglied nicht gut geht.
- Auch alle anderen Familienmitglieder haben auch ein Recht auf Freizeit, eigenständige Aktivitäten etc. Dies ist wichtig für alle!
- Übernehmen Sie nur dort Verantwortung, wo es unbedingt notwendig ist (was würde passieren wenn ...?)
- Versuchen Sie, Verhaltensweisen des Erkrankten, die bizarr und unverständlich erscheinen, aber nicht gefährlich oder verletzend sind, zu tolerieren.
- Dem Erkrankten nur dort Grenzen setzen, wo auch die Möglichkeit besteht, dass er diese einhalten kann. Ansonsten müssen Sie sich andere Wege / Strategien / Konsequenzen überlegen.
- Versuchen Sie, realistische Erwartungen gegenüber dem Erkrankten, wie auch gegenüber sich selbst zu entwickeln.

## **Was kann ich für mich selbst tun?**

Sie können Ihren kranken Angehörigen besser unterstützen, wenn Sie zu sich selbst Sorge tragen! Darum ist es wichtig, dass Sie gezielt und konsequent die eigenen Ressourcen, das Wohlbefinden und regelmässigen Ausgleich pflegen.

### **Auf eigene Bedürfnisse achten**

- Spüren, was ich selber brauche
- Spüren, was mir gut tut
- Grenzen setzen, Verantwortung abgeben
- «Freizeit» planen

## Was kann ich für mich selbst tun?

### Isolation vermeiden

- Freundschaften pflegen
- Hobbys pflegen
- Scham und Schuldgefühle nicht verdrängen
- Sich austauschen

## Was kann ich für mich selbst tun?

### Hilfe annehmen

- Sich bei Fachpersonen, in Angehörigengruppen, in Angehörigenratgebern und im Internet informieren
- Gelegentliche gemeinsame Termine zu dritt beim Therapeuten ihres kranken Angehörigen, vorausgesetzt, der Patient erklärt sich bereit dazu
- In einer Paar- oder Familientherapie Unterstützung finden
- In einer Einzeltherapie / -beratung Unterstützung finden

## Abgrenzen üben – Diskussion in der Kleingruppe

- Hat Ihnen schon einmal jemand gesagt: „Du musst dich besser abgrenzen?“  
Was haben Sie da gesagt / gedacht und wie haben Sie sich gefühlt?
- Gibt es Dinge, die Sie regelmässig tun, die auch jemand anders / der Erkrankte selber tun könnte?
- Was würden Sie schon sehr lange gerne wieder einmal machen? Wie können Sie dies umsetzen?