Arbeitsblatt

Ein Gespräch zwischen Betroffenem und Zugehörigen führen

Braucht man ein Arbeitsblatt, um ein Gespräch führen zu können?

Zugegeben, auf den ersten Blick mag das etwas merkwürdig scheinen. Doch wie wir wissen, ist Kommunikation eine der schwierigsten Aufgaben, die wir zu meistern haben. Oft geht sie schief. Statt Verständigung zwischen Menschen zu schaffen, führt sie dann zu Missverständnissen, Streit, Verletzungen und im ungünstigsten Fall sogar zum gegenseitigen Rückzug. Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, ein Gespräch anzuregen und konstruktiv zu gestalten.

Worum geht es?

Vergesslichkeit & Co. sind in Ihr Leben getreten. Wenn Sie die nun vor Ihnen liegende Herausforderung meistern wollen, müssen Sie als Team – Betroffener & Zugehöriger – arbeiten. Das bedarf offener Gespräche miteinander.

1. Ein Gespräch anregen

- Bitten Sie die jeweils andere Person um ein Gespräch.
- Sagen Sie, worüber Sie sprechen möchten (Situation, Einschätzungen ...).
- Wichtig: Machen Sie klar, dass es Ihnen darum geht, ein offenes Gespräch zu führen, in dem Sie das Erleben und die Sicht der anderen Person erfahren und in dem Sie die ihrige mitteilen möchten.
- Verdeutlichen Sie, dass es nicht darum geht, der anderen etwas Bestimmtes aufzudrängen (z.B. eine Meinung, Sicht, vermeintliche Lösung).
- Klären Sie, ob die andere sich wohler fühlen würde, wenn eine dritte Person bei dem Gespräch zugegen wäre und das Gespräch ggf. moderieren würde.
- Falls das der Fall ist: Überlegen Sie gemeinsam, wer diese Person sein könnte.
- Vereinbaren Sie einen Ort und Termin für das Gespräch. Es sollte in ungestörter und vertrauter Umgebung stattfinden.

©TEAMWAL

Arbeitsblatt

2. Das Gespräch führen

- Vereinbaren Sie **einen Rahmen für das Gespräch**. Es ist für beide Beteiligten wichtig zu wissen, dass jede die Gelegenheit haben wird, sich mit ihren Anliegen in angemessener Form einbringen zu können. Ein solcher Rahmen sollte viele der nachfolgend genannten Punkte beinhalten.

- Es wird **abwechselnd gesprochen**. Jede hat die Gelegenheit, seine Dinge vorzubringen, ohne von der anderen unterbrochen zu werden. Lassen Sie sich gegenseitig ausreden.

- Üben Sie sich in der **Kunst des Zuhörens.** Seien Sie eine aufmerksame Zuhörerin. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.

- Stellen Sie **Rückfragen:** „Habe ich es richtig verstanden, dass Du dies und das empfindest, so und so siehst, dies und jenes gerne möchtest?“

- Nehmen Sie beiderseitig auf das jeweilige **Tempo** und gegebenenfalls vorhandene **sprachliche Einschränkungen Rücksicht**. Fallen Sie der anderen nicht ins Wort. Unterstützen Sie sie, wenn sie um Unterstützung – z.B. beim Suchen eines Wortes – bittet.

- Sprechen Sie in der **Ich-Form**. Also nicht „Das ist gefährlich“, sondern „Ich mache mir Sorgen, weil ...“. Nicht „Dein ewiges Gemeckere ist unerträglich“, sondern „Deine Korrekturen lösen in mir oft zornige Gefühle aus“.

- Versuchen Sie, die **Gefühle und die Sicht der anderen zu verstehen**. Machen Sie in Gedanken einen Rollentausch: Wie würden Sie sich in der Situation der anderen vermutlich fühlen? Sprechen Sie miteinander darüber.

- **Bewerten Sie nicht** die Aussagen der anderen Person („Das ist doch Unfug“, „Das stimmt nicht“), sondern formulieren Sie sachlich Ihre gegebenenfalls andere Einschätzung oder Sichtweise („Für mich fühlt sich das so und so an“ oder „Ich nehme das so und so wahr“).

- Versuchen Sie am Ende des Gesprächs noch einmal **zusammenzufassen**, was Sie gehört und erfahren haben.

- Falls es passt und möglich ist - **versuchen Sie etwas zu vereinbaren**: Was soll und kann getan werden? Was will wer ggf. verändern? Die Vereinbarung kann aber auch lauten: Wir wollen zukünftig öfters solch offene Gespräche miteinander führen!

- Und zum Schluss, obwohl es an den Anfang gehört: **Bereiten Sie sich ruhig auf das Gespräch vor**, indem Sie sich Notizen machen. Was möchte ich auf jeden Fall ansprechen? Was möchte ich unbedingt von der anderen wissen, was sie fragen? Im Eifer eines Gesprächs kann man schnell Wesentliches vergessen. Vorab gefertigte Notizen können dagegen helfen.

©TEAMWAL

Arbeitsblatt

3. Was soll gesprochen werden?

Das müssen Sie natürlich selbst bestimmen. Wichtig sind aber in jedem Fall

- die **Gefühle**, die die aktuelle Situation (Vergesslichkeit & Co., ‚Demenzdiagnose') bei jeder von Ihnen auslöst. Wovor haben Sie Angst?
  - Vor dem Verlust der Selbständigkeit (Betroffene)?
  - Vor zunehmender Einschränkung und schließlich dem Verlust des selbstbestimmten Lebens (Betroffene)?
  - Vor kompletter Überlastung und Überforderung (Zugehörige)?
  - Davor, gemeinsame Erinnerungen zu verlieren (Betroffene und Zugehörige)?

- **Erwartungen**, die Sie aneinander haben, zum Beispiel:
  - Auch in schlechteren Zeiten für die andere das sein.
  - Bereitschaft, bei Bedarf Unterstützung Dritter einzubeziehen.
  - Der anderen Freiräume und Raum für eigene Interessen zugestehen.
  - Offene Gespräche über alle Themen.

- **Beobachtungen**: Was nehmen Sie an der jeweils anderen Person wahr?
  - Orientierungsprobleme in unbekannten Situationen (Wie äußert sich diese genau?)
  - Vergessen von besprochenen Dingen
  - Schwierigkeit, die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum aufrecht zu halten
  - Wichtig: Es geht nur um Beobachtungen, nicht um Bewertungen und Deutungen. Dass jemand vermehrt Gegenstände wie seine Brille oder den Hausschlüssel nicht mehr findet, ist eine Beobachtung. „Du wirst immer vergesslicher, irgendetwas stimmt in deinem Kopf nicht mehr" ist eine Bewertung. Dass eine Person oftmals das fehlende Wort ergänzt, wenn es der anderen Person im Gespräch gerade nicht einfallen will, ist ebenfalls eine Beobachtung, über die man miteinander sprechen kann. „Dauernd bevormundest du mich und fällst mir ins Wort" ist hingegen eine Bewertung.
  - Trennen Sie Beobachtungen von Bewertungen!
  - Nutzen Sie die Chance, Beobachtungen von anderen Personen mitgeteilt zu bekommen. Es gibt Vieles, was man an sich selbst nicht bemerkt

- **Konsequenzen**: Was wollen wir tun?
  - Ob in einem ersten oder im soundsovielten Gespräch, das Sie miteinander führen: Irgendwann müssen Sie überlegen, was Sie gemeinsam und auch jede für sich konkret versuchen, ausprobieren und tun wollen:
  - Welches Verhalten soll zukünftig vermieden werden?
  - Welche Verhaltensweisen sollen stattdessen eingeübt und eingeführt werden?
  - Wie wollen Sie nach außen über ihre Situation kommunizieren?

©TEAMWAL

Arbeitsblatt

- Sollen medizinische Abklärungsmaßnahmen angegangen werden?
- Was können Sie Ihren Alltag an die kognitiven Einschränkungen anpassen?
- Welche Unterstützung wollen Sie sich ggf. suchen (z.B. andere Betroffene, Freundeskreis, Beratungsstellen)?
- Welche Planungen mit Blick auf Wohnen, Urlaub usw. wollen Sie sich vornehmen?
  - Und auch ein Blick in eine fernere Zukunft, die vielleicht nie so kommen wird, könnte irgendwann zum Thema gemacht werden. Die Leitfrage lautet hier: „Was wäre, wenn ...?“
- ... die kognitiven Einschränkungen zunehmen sollten
- ... es zuhause immer schwieriger wird

Suchen Sie das Gespräch!
Bleiben Sie im Gespräch!

©TEAMWAL