

Selbsthilfe - wie?

- regelmäßig - fester Ort
- Chemiebaukasten
- Ungiftiges - Beziehungen
- Anknüpfungen Beziehungen
- Folgen mildern

Neue kommen dazu

- Geduld ...
- Vorrang:
Stabilität der Gruppe
- Wer was haben will
sollte auch was
geben wollen
- Zeit

Kommunikation 1

- Ein Netz spinnen
- Aufmerksamkeit ist bei einer Person
- Ausreden lassen
- aktives Zuhören
- Nachfragen

Kommunikation 2

- Ich-Aussagen die
- Meinungen/Gefühle der Anderen als verschieden von den eigenen akzeptieren
- beim Thema bleiben
- Feedback geben und nehmen

Wie ging es mir?

Ich

- reiße mich zusammen
- fühle mich schuldig
- verstecke mich

Ich

- bin müde
- habe unklare Schmerzen

:

Ich spüre mich nicht

- **Hunger – Durst fühle ich kaum**
- **innerlich unruhig**
- **Selbstvorwürfe**
- **Gedanken-Karussell**
- **reizbar – ängstlich**
- **schlecht schlafen**

Zeit

- **Zeit dauert ewig**
- **Minuten tropfen langsam**

Chronobiologie

- **Körper und Geist gut im eigenen Takt**

Suizid - gefährliches Geheimnis

Sterben wollen?

Nein - meist nicht

Leben wollen -
und nicht können

- reden statt schweigen
- Hilfe holen
- Grenzen achten

Was können *Sie* tun?

Einige Chancen, es gut zu machen

- persönliche Gespräche im geschützten Raum – Einzelkontakt
- Ernst nehmen - Zuhören
- „Wie kann ich Sie unterstützen?“
- fragen sie immer nach - statt zu meckern
- Fähigkeiten loben, wenn es angesagt ist
- Stressgrenzen erkennen
- Schritte besprechen und vereinbaren
- Stärkung der gesunden Anteile
- authentisch rückmelden, was ist realistisch?

Die acht besten Hilfen?

- Gespräche
- Walken, Joggen
- autogenes Training
- Kaffee, Schokolade
- Schlafentzug
- Etwas tun - egal was
- Medikamente
- Placebos: orange-rote kleine Tabletten

Krise - Chance

Krise

- beobachten
- Belastung betrachten
- Stressoren

gesund - krank

- **Hilf mir es selbst zu tun**
- **Autonomie**
- **Achtsamkeit**
- **Recovery - in Gang kommen**
- **Resilienz**
- **Salutogenese**
- **Koproduktion von Gesundheit**

Therapie - Compliance

symmetrisches

Arbeiten

Patient –Klient

Therapietreue?

Geteilte informierte
Entscheidung!

Mentor strategische
Partner

Patienten - Leidende?

- Position der Selbsthilfe
- Teil der Strategie
- leiden? - leiten!