



**COALITION FOR WORK WITH PSYCHOTRAUMA AND PEACE
KOALICIJA ZA RAD SA PSIHOTRAUMOM I MIR**

PRAGMATIC EMPOWERMENT TRAINING (PET)

MODUL 1: EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT MENSCHEN UND IN DIE SELBSTFÜRSORGE

VERSION 18. AUGUST 2018

© 2018 Coalition for Work with Psychotrauma and Peace, Nieuwe Pekela, Niederlande und Vukovar, Kroatien

Übersetzung von: Yvonne Kirsch, kirsch@creatimo-translations.de (<https://creatimo-translations.de/home/>)

<i>Büro in Kroatien</i>	<i>Büro in den Niederlanden</i>
M. Držića 12	c/o Kupers
32000 Vukovar	Ds. S. Tjadenstraat C81
Kroatien	9663 RD Nieuwe Pekela
Tel. und Fax: +385-32-441975	Niederlande
Internetseite: www.cwwpp.org	Tel.: +31-597-645790
E-Mail: cwwppsummer@gmail.com	Fax: +31-597-647029
	E-Mail: pabbv@telfort.nl

Inhalt

Vorwort	4
Abschnitt 1: Einführung	5
1.1. Einführung	5
1.2. Die CWWPP	7
1.3. Pragmatic Empowerment Training (PET)	10
1.4. Leitung einer Gruppe	14
1.5. Schlussbemerkungen und Übungen	17
Abschnitt 2: Die Beziehung zwischen Betreuer und Klient	20
2.1. Einführung in den Abschnitt und in die Beziehung zwischen Betreuer und Klient	20
2.2. Einige erste Grundsätze	23
2.3. Einige Aspekte rund um Sprache und den ersten Kontakt zum Klienten	26
2.4. Das richtige Umfeld schaffen	33
2.5. Beharrlichkeit, Geduld, Nachdruck und Disziplin	37
2.6. Identifizierung und Wahrung der eigenen Identität	40
2.7. Toleranz und Individualisierung	43
2.8. Verantwortung, Kontrolle, Erlaubnis erteilen	46
2.9. Zeit und Raum geben; zuhören statt predigen	49
2.10. Vertrauen schaffen und aufrechterhalten	51
2.11. Ethik	55
2.12. Vorbereitung, Flexibilität und Anpassung	61
2.13. Religion, Glaube und Hoffnung	63
2.14. Zeit und Enge des Kontakts erneut im Fokus	65
2.15. Schlussbemerkungen und Übungen zu diesem Abschnitt	67

Abschnitt 3: Selbstfürsorge	68
3.1. Einführung	68
3.2. Grenzen	69
3.3. Burnout	72
3.4. Selbstreflexion und Selbstkritik	76
3.5. Das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben	77
3.6. Supervision und Intervision	78
3.7. Förderliche und störende Faktoren für die Selbstfürsorge	80
3.8. Schlussbemerkungen und Übungen zu diesem Abschnitt	82
Schlussbemerkungen und Übungen zu diesem Modul	83

Vorwort

Dieses Handbuch dient als Begleitdokument zum ersten Modul in der Reihe des Pragmatic Empowerment Training (PET) der Coalition for Work with Psychotrauma and Peace (CWWPP). Wie im einführenden Abschnitt erläutert wird, wurden diese Module seit 1988 von den Mitarbeitenden der CWWPP erarbeitet. Sie sind für Menschen ohne Vorkenntnisse in diesen Bereichen gedacht, die mit traumatisierten Menschen arbeiten, also mit Asylsuchenden und Flüchtlingen, Menschen, die gefoltert oder missbraucht wurden, Angehörigen von Minderheitsgruppen usw.

Obwohl die Module urheberrechtlich geschützt sind, sind sie der Öffentlichkeit frei zugänglich. Passen Sie sie also gern Ihren individuellen Anforderungen an. Wir bitten Sie jedoch, sich mit uns in Verbindung zu setzen, bevor Sie grundlegende Elemente ändern. Zudem bitten wir Sie um Kontaktaufnahme, um uns mitzuteilen, wie und unter welchen Umständen und Bedingungen Sie das Modul verwenden. Ein weiterer Zweck der Kontaktaufnahme ist der Aufbau eines Praxisnetzwerks, also einer Gruppe von Menschen, die vor Ort mit diesen Themen zu tun haben. In diesem Zusammenhang interessieren uns Ihre Erfahrungen vor Ort und inwiefern Sie die gleichen oder andere Erfahrungen gemacht haben als wir. Diese Erfahrungen lassen wir dann in künftige Fassungen des Moduls einfließen. Setzen Sie sich bitte unter [cwwppsummer at gmail.com](mailto:cwwppsummer@gmail.com) mit uns in Verbindung.

Wir hoffen, dass Sie anhand dieser Module zusätzliche Erkenntnisse zu den Themen gewinnen, mit denen Sie und Ihre Klienten sich auseinandersetzen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei.

Zum Zwecke der besseren Lesbarkeit wurden männliche Personenbezeichnungen verwendet, wo keine leserfreundlichen neutralen Bezeichnungen existieren. Die männlichen Bezeichnungen schließen Personen des weiblichen und diverser Geschlechter ein.

Abschnitt 1: Einführung

1.1. Einführung in die PET-Reihe und dieses Modul

Ziel dieser Schulungsreihe ist es, Interessierten grundlegende Kenntnisse, Kompetenzen und Geisteshaltungen zu vermitteln, damit sie anderen Menschen innerhalb ihrer Gemeinschaften mit deren psychischen Traumata helfen können. Zudem richtet sich die Reihe an Personen, die diese Menschen unterstützen, also lang- und kurzfristige Ehrenamtliche, Beschäftigte verschiedener nichtstaatlicher, staatlicher und zwischenstaatlicher Organisationen usw.

Wir setzen nicht voraus, dass Sie Psychologe, Lehrer oder Sozialarbeiter sind oder dass Sie zuvor bereits mit Menschen gearbeitet haben. Unser Ziel besteht darin, Sie durch so viel Material wie möglich zu führen, sodass Sie in der Lage sind, anderen Menschen zu helfen, damit diese mit ihren Reaktionen aufgrund ihres psychischen Traumas leben können.

Diese Schulungseinheiten sind insbesondere auf Personen in Gebieten ausgerichtet, in denen Gewaltkonflikte vorherrschen oder in der Vergangenheit vorherrschten, sowie auf Personengruppen, die in irgendeiner Weise schutzbedürftig sind. Dabei denken wir an Asylsuchende, Flüchtlinge und Migranten, Menschen, die mit emotionalen, physischen oder mentalen Problemen zu kämpfen haben, Angehörige von Minderheitsgruppen, Menschen in Gefängnissen, arme Menschen und Personengruppen, die anderen Problemen ausgesetzt sind.

Eines wollen wir von Anfang an klarstellen: Ein psychisches Trauma ist keine Erkrankung. Wir alle zeigen Reaktionen auf bedrohliche Ereignisse bzw. auf Personen, die uns nahe stehen. Diese Reaktionen können psychischer Natur sein wie Depression oder Wut, sie können physisch sein oder eine Kombination aus beidem. Jede Person reagiert auf ihre eigene Art und Weise. Mit diesen Reaktionen befassen wir uns in einem späteren Modul dieser Reihe.

Die Schulungsreihe ist in verschiedene Module unterteilt. Das erste Modul bietet eine Einführung in die Arbeit mit Menschen und in den Umgang mit Ihren eigenen Gefühlen, die automatisch aufkommen werden, wenn Sie mit Personen arbeiten, die traumatische Reaktionen zeigen. Es ist äußerst wichtig, dass Sie die traumatischen Ereignisse in Ihrem eigenen Leben erkennen und sich vor Augen führen, welcher Bezug zu den Traumata der Personen besteht, mit denen Sie arbeiten. Zudem ist es unerlässlich, dass Sie Ihr Leben im Gleichgewicht halten. Selbstverständlich hängt die Arbeit mit anderen Menschen eng damit zusammen, dass Sie ihr Vertrauen gewinnen und aufmerksam zuhören. Darauf gehen wir später in diesem Modul sowie in weiteren Modulen der Reihe ausführlicher ein.

Im zweiten Modul beleuchten wir, wie Sie mit anderen Menschen einzeln und in Gruppen kommunizieren. Wir geben Ihnen einige Hintergründe und Techniken an die Hand. Da sich diese Schulungsreihe an Personen aus verschiedenen Kulturen richtet und jeder Mensch anders ist, sind

diese als Grundlagen zu verstehen, auf denen Sie je nach Ihrer Kultur und ihrem eigenen Stil aufbauen können.

Das dritte Modul gibt eine Einführung in Psychologie und Betreuung. Darin beschäftigen wir uns mit verschiedenen Psychologierichtungen, unterschiedlichen psychologischen Konzepten und mit Techniken, die Sie anwenden können. Zudem beleuchten wir, wie Sie mit bestimmten Klientengruppen arbeiten.

Im darauffolgenden Modul geht es um gewaltfreie Konfliktbewältigung. Darin befassen wir uns mit Mediation und anderen Formen der Konfliktlösung, einschließlich der opferorientierten Justiz.

Im Modul, das sich daran anschließt, beleuchten wir die Zivilgesellschaft im Allgemeinen. Zivilgesellschaftliche Organisationen – also Nichtregierungs- und gemeinnützige Organisationen – spielen in der Gesellschaft eine bedeutende Rolle. Sie waren schon immer wichtig und sind es heute immer mehr. Zivilgesellschaftliche Organisationen unterscheiden sich je nach Region. Einige Grundsätze sind jedoch überall sehr ähnlich.

Zum Abschluss beschäftigen wir uns mit einigen Grundlagen der Menschenrechte. Wir sind keine Juristen, aber unserer Meinung nach gibt es ein paar Dinge, die jeder wissen muss.

Bevor wir uns die Materialien des ersten Moduls anschauen, müssen wir noch einige Dinge erläutern. Zunächst legen wir Ihnen ausdrücklich nahe, nicht nur dieses Modul durcharbeiten, sondern sich alles anzusehen, was Sie im Internet oder an anderer Stelle finden können. Je mehr unterschiedliche Meinungen Sie sehen, desto besser.

Außerdem besteht unser Ziel darin, Ihnen die Grundlagen zu vermitteln. Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie bitte jemanden, oder noch besser mehrere Personen, und schlagen Sie es nach. Der wichtigste Grundsatz bei der Arbeit mit Menschen besteht darin, keinen Schaden zuzufügen.

Zudem ist es Ihnen je nachdem, wo Sie sich befinden, aus rechtlicher Sicht entweder gestattet oder untersagt, bestimmte Dinge zu tun. Darauf gehen wir später in verschiedenen Modulen näher ein.

Außerdem übernehmen wir rechtlich keine Verantwortung für Ihre Handlungen oder dafür, was an unseren Aussagen möglicherweise rechtmäßig oder angemessen ist oder nicht.

Wir hoffen, dass Sie aus diesen Modulen etwas für sich mitnehmen können, das Ihnen dabei hilft, den Menschen um Sie herum zur Seite zu stehen. Wir würden uns freuen, wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen. Bitte teilen Sie uns Ihre Meinung mit, was wir richtig oder nicht ganz so gut machen und was wir in den Modulen ergänzen könnten. Wir freuen uns über Ihr Feedback. Schreiben Sie uns gern jederzeit unter cwwppssummer@gmail.com.

1.2. Einführung in die CWWPP und die Anfänge von PET

An dieser Stelle möchten wir Ihnen kurz die Geschichte der CWWPP schildern und erläutern, wer wir sind, was wir tun und welche Ansichten wir vertreten.

CHARLES DAVID TAUBER, M.D. CEO DER CWWPP

Der Verantwortliche dieser Schulung, Charles David Tauber, ist Arzt. Er erwarb seinen Medizinabschluss Ende der 1980er Jahre an der Universität Groningen in den Niederlanden. Anschließend besuchte er einige weiterführende Kurse in den Bereichen psychisches Trauma, Allgemeinmedizin, Gerichtsmedizin und anderen medizinischen Bereichen. Er ist einer der Gründer der CWWPP.

Er wuchs in einer Flüchtlingsfamilie in einem von Flüchtlingen geprägten Stadtteil von New York auf. Dadurch lernte er sowohl zu Hause als auch beruflich viel über Flüchtlinge und Traumatisierung. Übrigens kam eine seiner Großmütter als illegale Einwanderin in die USA.

Seit 1966 engagiert er sich in Bewegungen für soziale Veränderungen, zunächst in den Umwelt- und Friedensbewegungen und später in der Hilfe für Flüchtlinge und Asylsuchende. Zudem absolvierte er Schulungen und sammelte Erfahrungen in der gewaltfreien Konfliktbewältigung.

DIE ANFÄNGE DES PRAGMATIC EMPOWERMENT TRAINING (PET) UND DER CWWPP

Nach seinem Medizinabschluss im Jahr 1988 wurde Tauber Mitglied der Amnesty International-International Physicians Medical Examination Group und anderer lokaler und nationaler Vereinigungen in den Niederlanden, die Asylsuchende bei ihren Asylanträgen unterstützten. Zudem behandelte die Gruppe Asylsuchende, als andere Ärzte dies nicht taten. Wie wir später in dieser Schulungsreihe noch erfahren werden, ist die Arbeit mit Asylsuchenden nicht leicht. Sie erfordert spezielle Kompetenzen und viel Zeit und Energie. Zu der Zeit, als die Gruppe tätig war, engagierten sich viele gute Leute freiwillig mit ihrer Zeit und Kraft für Asylsuchende. Außerdem waren da die Beschäftigten der Zentren für Asylsuchende. Die meisten Personen beider Gruppen verfügten über kaum oder gar keine Ausbildung in der Arbeit mit diesen Menschen, also in Bezug auf die kulturellen Unterschiede und das hohe Maß an Traumatisierung. Zudem erhielten sie keinerlei Unterstützung bei der Bewältigung der Traumata, die sie selbst aufgrund der traumatisierenden Geschichten erlebten, die sie hörten (dies wird als sekundäre Traumatisierung bezeichnet). Daraus entstand das Weiterbildungs- und Supervisionskonzept mit der Bezeichnung Pragmatic Empowerment Training oder PET. Auf der nächsten Seite des Moduls schauen wir uns das PET ausführlicher an.

In den frühen 1990er Jahren brach in der ehemaligen Sozialistischen Föderativen Republik Jugoslawien Krieg aus. Einige Mitglieder verschiedener Vereinigungen gründeten eine Arbeitsgruppe für die Region. Daraus ging die CWWPP hervor.

Tauber kam im Juni 1995 nach Kroatien, Bosnien-Herzegowina und Serbien, und seitdem ist die CWWPP hier präsent. Unser Haupt-Einsatzbüro befindet sich in Vukovar in Ostkroatien, das 1991 stark gelitten hat.

Wir leben und arbeiten in der Donauregion. Die hier vertretenen Kulturen sind 8.000 Jahre alt, und einer der ersten Kalender Europas wurde ganz in der Nähe gefunden. Es ist ein wunderschöner und faszinierender Ort, aber in vielerlei Hinsicht auch ein trauriger.

EINTRAGUNG

Offiziell sind wir eine in den Niederlanden eingetragene gemeinnützige Organisation (eine „stichting“). Zudem haben wir eine in Kroatien eingetragene lokale Organisation, und in Bosnien-Herzegowina sind wir als ausländische Organisation eingetragen. In den USA haben wir einen Fiskalvertreter, die Baudouin Foundation of the USA.

ZIELE UND AUFGABEN DER CWWPP

Das vorrangige Ziel der CWWPP besteht darin, die Kapazität für die Arbeit mit psychischen Traumata und ihren körperlichen Folgen zu erhöhen. Wir wissen, dass es nicht genügend Psychologen und Psychiater, Sozialarbeiter und andere Helfer gibt, um alle Personen zu betreuen, die Reaktionen auf schwere traumatische Ereignisse zeigen wie beispielsweise auf Kriege, Naturkatastrophen, Diskriminierung, Migration und andere vom Menschen verursachte oder natürliche Katastrophen. Außerdem wissen wir, dass Experten häufig nicht so gut zu den Menschen vor Ort durchdringen wie deren Freunde und Nachbarn. Dabei ist es nicht so, dass die Experten nicht über das nötige Wissen verfügen, sondern sie befinden sich auf einer höheren Ebene. Aus diesem Grund schult die CWWPP die Menschen vor Ort, in den Dörfern und Gemeinden, damit sie sich gegenseitig helfen können. Sie werden dann zu „Barfußtherapeuten“, die auch als „Peer-Betreuer“ oder „therapeutische Helfer“ bezeichnet werden. Wir nutzen dafür das Konzept, das als Pragmatic Empowerment Training, kurz PET, bekannt ist. Auf der nächsten Seite des Moduls erläutern wir das PET ausführlicher.

Darüber hinaus erbringen wir in sehr geringem Umfang auch direkte Beratung für alle, die an unserer Tür klingeln.

Einen weiteren wichtigen Teil unserer Arbeit macht die psychologische Supervision der Personen aus, die anderen Menschen helfen. Bei der Arbeit mit anderen Menschen nehmen wir unbewusst einen Teil ihrer Traumata auf. Außerdem arbeiten wir in der Regel zu hart, wenn uns etwas wichtig ist. Das führt zu Reaktionen, die als Burnout bekannt sind, worauf wir im späteren Verlauf dieses ersten Moduls näher eingehen werden. Psychologische Supervision bedeutet, dass eine Person, die mit anderen Menschen arbeitet, mit jemand anderem spricht, sich die absorbierten Traumata von der Seele redet und versucht, ihr Leben ins Gleichgewicht zu bringen. Ob Psychologen, Ärzte, Lehrer oder Ehrenamtliche – jede Person, die mit traumatisierten Menschen arbeitet, braucht Supervision. Auf das Thema Supervision kommen wir im Laufe dieser Schulungsreihe noch sehr häufig zu sprechen.

UNSERE VORURTEILE UND STANDPUNKTE

Bevor wir fortfahren, möchten wir unsere Vorurteile, Voreingenommenheiten und Standpunkte ansprechen. Wir alle haben sie, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir bitten Sie, sich Ihre Vorurteile und Standpunkte vor Augen zu führen.

Zunächst einmal sind wir davon überzeugt, dass jede Person Kontrolle über ihr eigenes Leben haben und diese Kontrolle auch übernehmen sollte. Unsere Aufgabe ist es, der jeweiligen Person dazu die nötigen Kenntnisse, Kompetenzen und Geisteshaltungen zu vermitteln. Dies wird als Befähigung bezeichnet.

Zudem glauben wir nicht, dass wir alle Antworten haben. Vielmehr glauben wir, dass jeder Lernprozess und jede Interaktion zwischen Menschen beiden Seiten Vorteile bringt. Deshalb hören wir nie auf, zu lernen.

Gleichermaßen sind wir auch von der Vorgehensweise überzeugt, eher vom Konkreten zum Allgemeinen statt vom Allgemeinen zum Konkreten zu arbeiten. Wie der Psychologe Carl Rogers glauben auch wir, dass jede Person die Antworten auf ihre eigenen Problemstellungen kennt, statt dass sie ihr von oben diktiert werden.

In Bezug auf psychische Traumata sind wir der Ansicht, dass die betreffenden Personen normale Reaktionen auf traumatische Ereignisse zeigen, und dass diese Reaktionen keinem Krankheitsbild entspringen. Die Reaktionen können psychischer oder physischer Natur sein; in der Regel ist es eine Kombination aus beidem. Obwohl es einige typische Kombinationen von Reaktionen gibt, ist die spezielle Kombination doch für jede Person ganz individuell. Mit den typischen Reaktionen befassen wir uns später in der Schulungsreihe. Der wesentliche Grundgedanke, auf den wir noch sehr oft zu sprechen kommen werden, ist hier dieser: Wenn Sie auf traumatische Ereignisse reagieren, sind Sie nicht krank.

Ein weiterer Aspekt ist, dass die Arbeit zum Umgang mit traumatischen Reaktionen ein langfristiger Prozess ist. Auch wenn wir uns dies noch so sehr wünschen, geschehen Dinge nur sehr selten über Nacht. Man braucht Geduld und das ist schwierig.

Darüber hinaus sind wir nicht besonders von medikamentösen Behandlungen überzeugt. Wir wissen, dass Medikamente dabei helfen können, Symptome zu lindern, aber damit kann man den Kern des Problems nicht behandeln. Dazu bedarf es verschiedener Arbeitsansätze, die wir später in der Schulungsreihe beleuchten werden. Auch hier gilt wieder, dass bei jeder Person ein anderer Arbeitsansatz Wirkung zeigt und sich dieser im Laufe der Zeit auch verändern kann.

Schließlich sind wir vom Konzept der Selbsthilfegruppen überzeugt, die auch als Gruppen mit gemeinsamem Interesse oder Balint-Gruppen bekannt sind. Dabei handelt es sich um Personen mit ähnlichen Interessen, die sich treffen und sich zu den Themen austauschen, die sie bewegen. Es können Personen sein, die spezielle Erfahrungen gemacht haben, in einem Dorf leben, eine spezielle Krankheit haben, es können ehemalige Soldaten sein, Jugendliche oder eine große Bandbreite anderer Personen in den unterschiedlichsten Umständen. Häufig wissen die Personen in solchen Gruppen mehr als die Experten. Außerdem hilft es sehr, wenn Sie wissen, dass Sie nicht allein sind und sich mit jemandem austauschen können.

Denken Sie bitte über die Punkte nach, die wir an dieser Stelle angesprochen haben. Wenn Sie möchten, teilen Sie uns in den Kommentaren Ihre Sichtweisen zu unseren Aussagen und Ihre eigenen Vorurteile mit. Denken Sie jedoch daran, dass Ihre Kommentare für alle sichtbar sind. Sie können uns auch direkt an [cwwppsummer at gmail.com](mailto:cwwppsummer@gmail.com) schreiben.

1.3. PRAGMATIC EMPOWERMENT TRAINING (PET)

ENTWICKLUNG VON PET

Ursprünglich wurde PET in den Niederlanden als Reaktion auf die Bedürfnisse von Ehrenamtlichen entwickelt, die mit Asylsuchenden arbeiteten. Es waren gute, großzügige Menschen, die jedoch über kaum oder gar keine Ausbildung in diesen Bereichen oder in der psychologischen Supervision verfügten. Diese Menschen sollten nun mit Kulturen umgehen, die nicht ihre eigene waren, und mit Menschen, die aufgrund der Ereignisse in ihren Herkunftsregionen und auf ihrem Weg, aber auch im Laufe des Verwaltungsprozesses der Asylsuche stark traumatisiert worden waren. Später baten uns auch Ärzte, Pflegekräfte, Sozialarbeitskräfte und andere Fachkräfte um Unterstützung.

ZIELE DES PET

In der Ausgabe des medizinischen Journals *The Lancet* vom September 2007 wurde berichtet, dass mehr als 90 Prozent der Personen, die psychologische Betreuung benötigen, diese nicht erhalten. Leider hat sich die Lage seitdem nicht verbessert.

Deshalb dient das PET in erster Linie zum Ausbau der Fähigkeit, mit psychischen Traumata umzugehen.

EINIGE VORTEILE DES PET

Darüber hinaus verhalten sich die sogenannten Experten in der Regel sehr elitär und haben keinen engen Bezug zu den Menschen, denen sie zu helfen versuchen. Menschen akzeptieren etwas viel besser, wenn es von Mitgliedern ihrer eigenen Gemeinschaften kommt statt von Experten. Sie fühlen sich besser verstanden und mit der Person, die mit ihnen arbeitet, eher auf einer Wellenlänge.

Zudem ist die Inanspruchnahme einer psychologischen Therapie in vielen Kulturen sehr stigmatisiert. Andere Menschen denken, die Person sei verrückt, habe den Verstand verloren. Ein Gespräch mit einem Freund oder einer Person aus Ihrer eigenen Gemeinschaft ist mit deutlich weniger Vorbehalten behaftet als der Gang zum Psychologen oder Psychiater. Dann sind Sie nicht krank oder verrückt, aber Sie *bekommen* Hilfe.

BEZEICHNUNG DER PERSONEN, DIE DAS PET ABSOLVIERT HABEN

Wir bezeichnen die Personen, die das PET absolviert haben, als „Barfußtherapeuten“ oder „Peer-Betreuer“, manchmal auch „therapeutische Helfer“. Vielleicht geben Sie ihnen auch einen Namen, der in Ihrer eigenen Kultur angemessener ist. Dabei sollten Sie jedoch darauf achten, dass Sie nicht gegen die Gesetze oder Konventionen Ihres Wohnortes verstoßen. In vielen Regionen ist der Begriff *Therapeut* beispielsweise Personen vorbehalten, die eine spezielle Ausbildung durchlaufen haben bzw. sich einer Prüfung durch eine staatliche Einrichtung oder einen Berufsverband unterzogen haben. Gleiches gilt unter Umständen für die Bezeichnung *Berater*. Seien Sie diesbezüglich bitte vorsichtig.

METHODIK DES PET

Die Methodik des PET ist mindestens genauso wichtig, wenn nicht sogar noch wichtiger als der Inhalt.

Zunächst einmal ist es von Bedeutung, die Schulungs- oder Selbsthilfegruppe klein zu halten, damit sich jeder in vollem Umfang daran beteiligen kann. Unser Richtwert liegt zwischen drei und zwölf Personen. Größere Gruppen teilen wir in zwei oder mehr Gruppen auf.

Als Nächstes ist es wichtig, die Dauer jeder Sitzung zu begrenzen. Unserer Erfahrung nach können sich die Teilnehmer höchstens rund eineinhalb bis zwei Stunden lang konzentrieren, wobei für gewöhnlich etwa in der Hälfte eine Pause gemacht wird. Dies kann je nach Gruppe unterschiedlich sein.

Ein maßgeblicher Aspekt des PET besteht darin, dass jede Gruppe einzigartig ist. Demnach unterscheiden sich selbst zwei Gruppen in derselben Stadt mit Teilnehmern derselben Altersgruppe und mit gleichem Hintergrund.

Der Lehrplan des PET entspricht jenem dieser Schulungsreihe. Möglicherweise möchten Sie aber konkrete Themen ergänzen. Eventuell möchten Sie in Abhängigkeit der Bedürfnisse und Wünsche der Gruppenmitglieder sogar bestimmte Elemente überspringen, obwohl wir dies nicht empfehlen.

Die Reihenfolge der behandelten Themen spielt keine Rolle, solange insgesamt alle Inhalte behandelt werden. Dies im Blick zu behalten, ist eine der Aufgaben des Gruppenleiters. Mit dem Thema Gruppenleitung befassen wir uns im nächsten Abschnitt dieses Moduls und im Modul zur Kommunikation.

Im Allgemeinen beginnt eine Sitzung damit, dass jedes Gruppenmitglied erzählt, was seit der letzten Sitzung in seinem Leben geschehen ist. Anschließend sucht sich die Gruppe ein Thema aus, das besprochen werden soll.

Das Thema ist wichtig. Dabei kann es sich um ein Ereignis in der Gemeinschaft oder im Leben eines oder mehrerer Gruppenmitglieder handeln, oder um etwas, das die Teilnehmer gern wissen möchten. Entscheidend ist, dass ein Dialog stattfindet und die Teilnehmer Vertrauen zueinander aufbauen, sodass sie über nahezu alles sprechen können, worüber sie sprechen möchten. Von dem Psychologen Carl Rogers stammt die Aussage, dass wir selbst uns am besten kennen. Deshalb wissen auch nur wir am besten, in welcher Reihenfolge wir Themen besprechen sollten, die uns betreffen.

In diesem Sinne kann das PET einer Therapie sehr nahe kommen. Wir sprechen in einem sicheren Umfeld über uns und unsere eigenen Probleme, und genau das zeichnet eine Therapie eigentlich aus. Selbstverständlich ist diese Art des Gesprächs in einer PET-Gruppe deutlich weniger stigmatisiert.

Zudem nehmen praktische Übungen in PET-Gruppen einen hohen Stellenwert ein. So üben wir im Modul zur Kommunikation zum Beispiel, wie man ein Gespräch zu zweit und wie man ein gutes Gruppengespräch führt. Überdies kann der Umgang mit konkreten Situationen geübt werden.

PSYCHOLOGISCHE SUPERVISION

Psychologische Supervision findet in PET-Gruppen häufig statt. Psychologische Supervision vereint eine Reihe von Elementen. Zunächst einmal beinhaltet sie eine Analyse dessen, woran Sie mit einem Klienten oder mit anderen Menschen arbeiten. Die Aufgabe des Supervisors oder der Supervisor-Gruppe, die auch als Interventionsgruppe oder Balint-Gruppe bezeichnet werden kann, besteht nicht darin, jemanden zu kritisieren, sondern neue Erkenntnisse und Blickwinkel aufzuzeigen, an die die Person vielleicht noch nicht gedacht hat. Zwei oder mehr Köpfe sind in der Regel besser als einer.

Zudem zeichnet sich die Supervision dadurch aus, dass eine Person offen darüber spricht, inwiefern die Arbeit Einfluss auf ihr Privatleben hat und umgekehrt. Die Arbeit mit stark traumatisierten Menschen ist schwierig und hat auf jeden emotionale Auswirkungen. Man denkt, man müsse stark sein, und will sich mit diesen Schwierigkeiten nicht näher befassen, die ganz natürlich sind. Es ist aber sehr wichtig, das Leben im Gleichgewicht zu halten. Dabei hilft es, mit einer anderen Person über die Geschehnisse zu sprechen.

Wie bereits erwähnt, ist Supervision unserer Meinung nach unverzichtbar für jeden, der in irgendeiner Weise mit anderen Menschen arbeitet. Dies gilt nicht nur für Psychologen und Psychiater, sondern für alle – Sozialarbeitskräfte, Lehrer, Polizisten, Feuerwehreinsatzkräfte und Ehrenamtliche, unabhängig von der Dauer ihres Einsatzes. Wir gehen sogar so weit, zu sagen, dass Menschen, die keine Supervision erhalten, aus professioneller Sicht unverantwortlich handeln. Supervision hilft, Burnout vorzubeugen und zu heilen. Über Burnout sprechen wir später in diesem Modul noch ausführlicher.

Da in den PET-Gruppen sehr viel Persönliches eine Rolle spielt, ist es äußerst wichtig, Regeln zur Privatsphäre aufzustellen, nach denen die persönlichen Sachverhalte, die in der Gruppe besprochen werden, nicht außerhalb dieses Rahmens besprochen werden dürfen. Weitere Regeln hängen von der Gruppe ab. Im nächsten Abschnitt stellen wir einige der Regeln für PET-Gruppen vor, die wir anwenden. Zudem beleuchten wir im Modul zur Kommunikation ausführlicher, wie Gruppen funktionieren.

DER INHALT DES PET

Zunächst einmal geht es beim PET darum, dass Menschen lernen, wie sie mit anderen Menschen arbeiten. Dazu gibt es einige Grundsätze, auf die wir später in diesem Modul näher eingehen. Einer davon ist nicht zuletzt, wie man Vertrauen gewinnt. Ethische Belange beim Umgang mit anderen Menschen sind ebenfalls entscheidend, weshalb wir uns auch damit ausführlich befassen werden.

Wie eingangs erwähnt, ist es zudem wichtig, dass Sie lernen, auf sich selbst Acht zu geben.

Darüber hinaus ist es unerlässlich zu lernen, wie Sie mit anderen Menschen einzeln und in Gruppen kommunizieren. Da dies in den einzelnen Kulturen unterschiedlich ist, schaffen wir eine Grundlage, die Sie dann an Ihre jeweilige konkrete Situation anpassen können.

Psychologie, Trauma und der Umgang damit sind ein sehr weites Feld. Unserer Meinung nach sollten die Beteiligten so viel wie möglich darüber wissen. Aus diesem Grund beleuchten wir verschiedene Ansätze und Konzepte der Psychologie, die Definition von Trauma aus verschiedenen Blickwinkeln, konkrete Situationen, die Traumata hervorrufen können, und den Umgang mit den betreffenden Personen in diesen Situationen, um sie dabei zu unterstützen, mit ihren Erlebnissen zu leben.

Als Nächstes beschäftigen wir uns damit, wie sich ein Konflikt von einer gewaltsamen, negativen Situation in etwas Positives umwandeln lässt, um ein gewaltfreies Miteinander zu ermöglichen. Dabei nimmt psychologische Betreuung einen bedeutenden Stellenwert ein.

Anschließend sprechen wir über zivilgesellschaftliche, also nichtstaatliche und gemeinnützige Arbeit. Vielerorts hat diese Art der Arbeit eine lange Tradition. In anderen Regionen ist sie noch relativ neu. Eines ist gewiss: Sie verändert sich rasend schnell.

Darüber hinaus halten wir es für wichtig, zu beleuchten, wie sich Menschen in Gesellschaften integrieren können und wie sich Gesellschaften so ändern können, dass sie verschiedene Menschen bei sich aufnehmen. Wir sind davon überzeugt, dass dies für beiden Seiten von Vorteil ist.

Zum Abschluss befassen wir uns mit Menschenrechten. Es gibt bestimmte Grundlagen, die unserer Ansicht nach jeder kennen sollte.

EINIGE ABSCHLIEßENDE BEMERKUNGEN

Das PET deckt also eine Menge Material ab. Wir raten Ihnen, sich langsam durchzuarbeiten und mit den Themen zu befassen, die Sie am meisten betreffen.

Ein letzter Punkt noch. Wenn Sie ernsthaft erwägen, diese Schulungsreihe zu absolvieren, dann halten wir es für eine gute Idee, dass Sie sich zu einer kleinen Gruppe zusammenfinden, in der Sie die Themen besprechen können. Darauf gehen wir im nächsten Abschnitt näher ein.

Teilen Sie uns wie immer gern Ihre Meinung zu all diesen Ausführungen mit. Wir würden uns sehr über Ihr Feedback freuen. Schreiben Sie uns gern an unter cwwppsummer@gmail.com. Besuchen Sie auch unsere Internetseite www.cwwpp.com.

1.4. EINFÜHRUNG IN DIE LEITUNG EINER GRUPPE

EINFÜHRUNG

Auf der vorherigen Seite haben wir die Bildung einer PET-Gruppe angesprochen. An dieser Stelle erläutern wir, wie man eine solche Gruppe leitet. Im Modul zur Kommunikation später in dieser Reihe gehen wir noch deutlich ausführlicher darauf ein.

AUFGABEN DES GRUPPENLEITERS

Im Idealfall beteiligen sich in einer PET-Gruppe alle im gleichen Umfang und übernehmen die volle Verantwortung für die Gruppe, sodass eigentlich gar kein Gruppenleiter benötigt wird. Da sich die Lage in vielen Gruppen anders darstellt, ist es in der Regel eine gute Idee, diese Verantwortung einem oder zwei Teilnehmern zu übertragen. Die Teilnehmer können sich mit der Gruppenleitung auch abwechseln.

Für die Leitung einer Gruppe ist Erfahrung nötig. Und selbst die Erfahrensten machen es nicht immer ganz richtig. Überdies ist es manchmal schwierig, zu erkennen, was funktioniert und was nicht. Wir empfehlen, bei einer Methode zu bleiben und nach jeder Gruppensitzung auszuwerten, was Sie getan haben, und die Meinung der Gruppenmitglieder dazu einzuholen. Sie können dies im privaten Rahmen machen oder noch besser, Sie fragen während einer Gruppensitzung, was die Teilnehmer davon hielten. Das schafft Zusammenhalt in der Gruppe und stärkt das Vertrauen.

Einer der wichtigsten Aspekte einer PET-Gruppe ist Mitwirkung. Jeder sollte das Wort ergreifen, seine Ansichten darlegen und üben. Aufgabe des Gruppenleiters ist es, die stillen Teilnehmer dazu zu bringen, ihre Gedanken zu offenbaren, und die dominierenden Teilnehmer zu drosseln. Dies ist mitunter schwierig, insbesondere wenn Gruppenmitglieder starke Charaktere aufweisen. Besonders wichtig ist dies, wenn Sie über sensible und persönliche Themen sprechen, was in PET-Gruppen häufig der Fall ist.

Denken Sie zudem daran, dass es sich bei PET-Gruppen um Gruppen zum *Austausch* handelt und es demnach keine Vorlesungen sein sollten – zumindest nicht zum überwiegenden Teil. Damit soll nicht gesagt werden, dass der Gruppenleiter oder ein anderes Mitglied nicht eine Weile zu einem bestimmten Thema sprechen oder eine bestimmte Methode vorstellen sollte. Allerdings liegt der Schwerpunkt des PET auf den Erfahrungen der Teilnehmer und darauf, welchen Beitrag die verschiedenen Erfahrungen zu den Kenntnissen, Kompetenzen und Geisteshaltungen der Gruppe insgesamt leisten.

Eine weitere maßgebliche Aufgabe des Gruppenleiters besteht darin, die Uhr im Blick zu behalten. Unserer Erfahrung nach fällt es den meisten Menschen schwer, sich länger als etwa 50 Minuten am Stück zu konzentrieren, und für die meisten ist eine Sitzung mit einer Dauer von eineinhalb bis zwei Stunden mehr als ausreichend. Natürlich gibt es Ausnahmen, vor allem bei einigen sensiblen und persönlichen Themen, und die Sitzungen können je nach den Bedürfnissen und Wünschen der Gruppenmitglieder länger oder kürzer sein. Dennoch sind wir der Meinung, dass eine Pause im

richtigen Moment, vielleicht sogar bis zur nächsten Sitzung, Zeit und Raum gibt und dadurch hilfreich sein kann. Auf diese Weise können die Teilnehmer das Gespräch gedanklich und emotional verarbeiten. Wie gesagt, ist es Aufgabe des Gruppenleiters, die Zeit im Blick zu behalten und zu beurteilen, wann der Moment gekommen ist, eine Pause einzulegen oder das Thema abubrechen.

ORT

Ein weiterer Aspekt ist der Ort des Gruppentreffens. Wir haben bereits an so ziemlich jedem erdenklichen Ort Sitzungen abgehalten: in formellen Klassenzimmern und Büros, in Wohnzimmern und Küchen der Teilnehmer, in Cafés, Parks und an weiteren Orten. Das Umfeld sollte in hinreichendem Maße angenehm und privat sein, sodass sich die Teilnehmer äußern können, ohne Angst zu haben, dass jemand mithört. Zudem sollten die Hintergrundgeräusche nicht zu laut sein.

WEITERE AUSSTATTUNG

Praktischerweise sollten Sie ein paar Bögen Papier dabei haben, um etwas aufzeichnen oder demonstrieren zu können. Auch elektronische Mittel lassen sich dazu gut nutzen. Mobiltelefone sind unserer Erfahrung nach in der Regel etwas zu klein, aber Tablets eignen sich recht gut. Elektronische Geräte bieten zudem den Vorteil, dass Sie das Material später an alle schicken können.

REGELN UND ABLÄUFE IN DER GRUPPE

In der ersten oder zweiten Sitzung der Gruppe stellen wir gern die Arbeitsabläufe – oder Regeln, wenn Sie so wollen – auf, damit alle auf dem gleichen Stand sind. Im Folgenden erläutern wir einige Regeln, die wir anwenden. Allerdings ist jede Situation anders. Diese Arbeitsweisen sollten nicht von oben diktiert werden, sondern jedes Gruppenmitglied sollte sich damit einverstanden erklären. Selbstverständlich müssen die Regeln möglicherweise angepasst werden, wenn sich die Umstände ändern.

Der erste Punkt ist, dass alle anwesend sein müssen, und zwar in jeglichem Sinn des Wortes. Die Teilnehmer müssen pünktlich und zu jeder Gruppensitzung erscheinen. Für die zuverlässigen Gruppenmitglieder ist es sehr frustrierend, wenn andere zu spät oder gar nicht kommen. Unter Umständen bedeutet das außerdem, dass Dinge wiederholt werden müssen und dass wichtige Aspekte untergehen. Auch wenn ein Teil der Materialien den abwesenden Gruppenmitgliedern übermittelt werden kann, sind der Gemeinschaftssinn und das Vertrauen der Gruppe gestört, wenn Mitglieder fehlen – vor allem, wenn persönliche Themen besprochen werden.

Ähnliches gilt für die Konzentration der Teilnehmer auf die Geschehnisse in der Gruppe. Unter bestimmten Umständen und mit einigen Menschen ist dies schwierig. Diese Schwierigkeiten sollten offen in der Gruppe diskutiert werden. Ganz in diesem Sinne gilt bei uns die Regel, dass Mobiltelefone während der Gruppensitzung stumm geschaltet werden müssen und niemand Textnachrichten schreiben darf, es sei denn, es handelt sich um einen extremen Notfall.

Im Allgemeinen beginnen wir jede Gruppensitzung mit der Frage, was die Teilnehmer zwischen der letzten und der aktuellen Sitzung erlebt haben. Dabei können die Teilnehmer in beliebiger Reihenfolge sprechen, solange jeder zu Wort kommt. Selbstverständlich können die Teilnehmer auch sagen, dass sie nichts erzählen möchten. Davon raten wir jedoch ab.

Anschließend wählen die Gruppenmitglieder ein Thema für die betreffende Sitzung aus. Dieses kann theoretischer oder persönlicher Natur sein, wobei beide sehr häufig Hand in Hand gehen. Ein Beispiel aus unseren Gruppen ist das Thema häusliche Gewalt. Darüber haben wir aus der sehr persönlichen Sicht mehrerer Gruppenmitglieder und aus verschiedenen theoretischen Perspektiven der Traumatisierung gesprochen. Zudem haben wir überlegt, welche praktischen Maßnahmen man ergreifen kann und wie man sich wieder davon erholt. Eine solche Diskussion geht in der Regel über mehrere Sitzungen. Dabei hat der Gruppenleiter die Aufgabe, zu Beginn einer neuen Sitzung dort anzusetzen, wo die Gruppe beim letzten Mal aufgehört hat.

Privatsphäre innerhalb einer Gruppe ist von entscheidender Bedeutung. Da sind wir äußerst streng. Natürlich können sich die Teilnehmer mit jeder beliebigen Person über das theoretische Material austauschen. Persönliche Erzählungen dürfen jedoch keinesfalls außerhalb der Gruppe besprochen werden, auch nicht mit Partnern, engen Freunden und jeder anderen Person. Wir mussten bereits Teilnehmer aus Gruppen ausschließen, weil sie gegen diese Regel verstoßen hatten. Diese Regel ist maßgeblich für den Aufbau von Vertrauen und den Gruppenzusammenhalt. Besonders in kleinen Gemeinschaften ist dies entscheidend. Freimütiges Gerede kann einem Menschen schwer zusetzen.

Eine weitere unserer Regeln besagt, dass wir andere Menschen nicht verurteilen, sondern über ihre Handlungen sprechen. Darin besteht ein wesentlicher Unterschied. Wir alle geben unser Bestes. Und wir alle scheitern manchmal. Mitgefühl und Empathie sind unerlässlich. Darum geht es in diesen Schulungseinheiten zu einem großen Teil.

Außerdem ist es äußerst wichtig, dass die Teilnehmer innerhalb der Gruppe die Wahrheit sagen. Häufig wollen sie sich besser darstellen, doch dieses Verhalten zerstört das Vertrauen. Dabei besteht eine Verbindung zur vorangegangenen Regel, dass die Teilnehmer als Menschen nicht zu hart beurteilt werden sollten. Unwahre Aussagen verzerren die Situation und erschweren die Weiterbildung erheblich.

Darüber hinaus besagt eine unserer Regeln, dass jedes Gruppenmitglied „Nein“ oder „Stopp“ sagen kann, wenn das Thema zu belastend wird. Viele Gespräche in PET-Gruppen werden emotional und berühren sensible Bereiche. Für gewöhnlich wird das Thema in einem solchen Fall auf eine andere Sitzung verschoben. Eine der Aufgaben des Gruppenleiters besteht darin, mit der Person zu sprechen, die „Stopp“ gesagt hat, und dem Problem auf den Grund zu gehen, sofern die Person bereit ist, darüber zu reden. Falls nicht, dann gilt in unseren Gruppen, dass die Gruppe die Wünsche der Person respektiert.

PET-Gruppen zeichnen sich überdies dadurch aus, dass es unserer Meinung nach völlig in Ordnung ist, wenn Teilnehmer emotional reagieren. Angesichts der Themen, die wir behandeln, geschieht dies recht oft. Die Emotionen reichen von Tränen über Wut, Angst oder Rückzug bis zu einer Reihe anderer Reaktionen. Wir ermutigen die Gruppe als Ganzes, die Person in ihrer Reaktion zu unterstützen. Dabei kann der Gruppenleiter eine maßgebliche Rolle spielen.

Wie bereits erwähnt, möchte jede Gruppe unter Umständen weitere Arbeitsweisen oder Regeln aufstellen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Leitung von und Teilnahme in einer PET-Gruppe eine ernste Angelegenheit ist. Um es richtig zu machen, ist Erfahrung nötig. Und selbst den erfahrensten Gruppenleitern gelingt dies nicht immer. Denken Sie an das, was wir bereits gesagt haben und unermüdlich wiederholen werden, nämlich, dass wir alle fortwährend lernen.

1.5. EINIGE SCHLUSSBEMERKUNGEN ZUR FUNKTIONSWEISE DIESER SCHULUNG

FÜR WEN IST DIESE SCHULUNGSREIHE GEDACHT?

Diese Schulungsreihe richtet sich an alle Menschen, die in irgendeiner Weise mit traumatisierten Personen arbeiten.

Eine vorangegangene Ausbildung in diesen Bereichen ist nicht erforderlich. Was Sie mitbringen müssen, ist Begeisterung für die Arbeit mit Menschen.

Unserer Erfahrung nach nehmen Spezialisten ebenso wie Personen mit weniger Erfahrung aus diesen Modulen viel für sich mit – vor allem, wenn die Möglichkeit besteht, sie in einer Gruppe durchzuarbeiten.

Wir wollen mit dieser Reihe fundierte Grundlagen aufbauen. Deshalb richten wir das Material an Personen, die in diesem Umfeld arbeiten.

Das soll aber nicht heißen, dass wir nicht von Zeit zu Zeit in die Theorie eintauchen, denn unserer Ansicht nach helfen theoretische Grundlagen dabei, die betreffenden Personen zu begleiten.

Insbesondere richten wir diese Schulungsreihe an Personen, die mit schutzbedürftigen Personengruppen arbeiten, zum Beispiel mit Asylsuchenden und Flüchtlingen, zivilen Kriegsopfern und Ex-Kombattanten, Folteropfern, Minderheiten und Menschen, die Diskriminierung erfahren, Häftlingen und ihren Familien, LGBTI-Personenkreisen und so weiter. In einigen Teilen dieser Module beleuchten wir spezielle Ansätze für die Betreuung dieser Gruppen.

Ein weiterer Aspekt ist Kultur. In dieser Version der Schulung gehen wir auf alle Kulturen zugleich und wiederum auf keine Kultur ein. Das bedeutet, dass wir Anhaltspunkte liefern, die auf konkrete Kulturen und Gruppen angepasst werden müssen. Wir legen Ihnen nahe, dies für die Personen zu tun, mit denen Sie arbeiten. Zudem bitten wir Sie darum, uns Ihre Anpassungen zuzusenden, damit wir mehr über Ihre Kultur und Ihre spezielle Gruppe erfahren können. Dies ist uns sehr wichtig.

BEGRIFFLICHKEITEN UND SPRACHE

Es gibt viele Möglichkeiten, ein und denselben Gedanken auszudrücken.

An unterschiedlichen Orten, in unterschiedlichen Kulturen, Subkulturen, Sprachen und rechtlichen Zusammenhängen haben Worte mitunter verschiedene Bedeutungen und sind mehr oder weniger akzeptabel.

Aus diesem Grund legen wir Ihnen ausdrücklich nahe, bei der Auslegung und Umsetzung der in diesen Modulen geschilderten Konzepte in Ihrer eigenen Situation äußerste Sorgfalt walten zu

lassen. Ein Beispiel: Die Bezeichnungen „Therapeut“ oder „Berater“ können rechtliche oder andere Bedeutungen haben. Gleiches gilt unter Umständen für die Bezeichnung „Klient“.

In diesen Modulen werden wir eine Reihe von Begriffen verwenden. Absichtlich sprechen wir *nicht* von „Patienten“, sondern immer von „Klienten“ oder verwenden einen anderen neutralen Begriff wie „traumatisierte Person“ oder Ähnliches.

Meist nutzen wir die Bezeichnung „Betreuer“, manchmal jedoch auch „Therapeut“ oder „Berater“. Nochmals: Seien Sie bitte vorsichtig, wenn Sie diese auf Ihre Situation übertragen. Weitere Bezeichnungen, die sich für uns in verschiedenen Zusammenhängen als nützlich erwiesen haben, sind „Barfußtherapeut“, „therapeutischer Helfer“, „therapeutischer Begleiter“, „Mediator“ und „begleitende Person“. Wir legen Ihnen nochmals ausdrücklich nahe, Bezeichnungen zu finden, die in Ihrer Sprache, Kultur und Situation angemessen sind.

ZEITABLAUF UND BEARBEITUNG DIESES MODULS

Unserer Schätzung nach benötigen Sie für dieses erste Modul „Arbeit mit Menschen und Selbstfürsorge“ etwa 25 Stunden, um die Texte zu lesen, die Audiodateien anzuhören oder die Videos zu schauen und die von uns empfohlenen Übungen durchzuführen.

Wir legen Ihnen ans Herz, eine regelmäßige Routine zu entwickeln und sich jeden Tag oder alle paar Tage ein bisschen damit zu beschäftigen. Ohne diese Routine verlieren Sie leicht den Überblick. Nehmen Sie sich jedoch Zeit beim Durcharbeiten des Materials. Bearbeiten Sie es in Ihrem eigenen Tempo.

Wir empfehlen Ihnen besonders, dass Sie die Texte lesen und die erste Audio- oder Videodatei anhören bzw. anschauen. Diese ähneln in der Regel stark den Texten, manchmal kann es aber auch Unterschiede geben.

Selbstverständlich animieren wir Sie dazu, kritisch über das Gelernte nachzudenken. Wenn Sie Fragen haben bzw. unseren Aussagen nicht zustimmen, ist das super. Teilen Sie uns dies bitte mit. Wir haben großes Interesse an Ihren Sichtweisen. Wir versuchen, im direkten Kontakt mit Ihnen und in den Kommentaren auf der Internetseite der Schulung auf Ihre Fragen und Bemerkungen einzugehen.

Aus Gründen der Ethik und Vertraulichkeit bitten wir Sie an dieser Stelle, *niemals* die Namen realer Personen zu nennen oder Situationen zu beschreiben, in denen Personen tatsächlich identifiziert werden können – besonders wenn Sie im Internet Kommentare verfassen. Dies kann einem Menschen schwer zusetzen.

Zudem legen wir Ihnen ans Herz, sich zu einer kleinen Gruppe zusammenzufinden, mit der Sie die Module durcharbeiten können. Das kann vor Ort oder im Internet sein.

Die Module enthalten recht viele Materialien, die unter Umständen Emotionen in Ihnen auslösen. Lassen Sie diese Emotionen zu. Unterdrücken Sie sie nicht. Nehmen Sie sich die Zeit, sie zu verarbeiten. Im Abschnitt zur Selbstfürsorge in diesem Modul beschreiben wir ausführlicher, wie Sie am besten damit umgehen. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

ZERTIFIZIERUNG

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Handbuches gibt es außerhalb der CWWPP keine Zertifizierung für diese Module. Setzen Sie sich gern mit uns in Verbindung und wir versuchen, für jedes abgeschlossene Modul eine Ihrer Situation angemessene Möglichkeit der Zertifizierung zu finden. Wir können allerdings nichts versprechen.

KONTAKT ZUR CWWPP

Wir freuen uns über jeden Austausch mit Ihnen. Senden Sie uns gern Ihre Kommentare und Fragen zu. Die E-Mail-Adresse lautet [cwwppsummer at gmail.com](mailto:cwwppsummer@gmail.com). Unsere Internetseite finden Sie unter www.cwwpp.org. Da wir recht viel zu tun haben, können wir allerdings keine verbindliche Aussage dazu treffen, wie schnell wir antworten werden.

BESTANDSAUFNAHME

Bevor Sie fortfahren, legen wir Ihnen nahe, eine Bestandsaufnahme durchzuführen und sich selbst einige Fragen zu beantworten. Wenn Sie in einer Gruppe sind, sollte jedes Gruppenmitglied diese Fragen beantworten. Für uns wäre es ebenfalls interessant, Ihre Antworten zu erfahren; dies ist jedoch kein Muss.

- Wer sind Sie?
 - Wie alt sind Sie?
 - Mit welchem Geschlecht identifizieren Sie sich?
 - Welchen Hintergrund bringen Sie mit?
- Welcher Arbeit gehen Sie zurzeit nach?
- Arbeiten Sie mit traumatisierten Personen? Falls ja, mit welchen Personengruppen?
- Welche Ziele verfolgen Sie mit dieser Schulung?
- Für Sie selbst, *geben Sie dies den anderen aber noch nicht preis*: Haben Sie ein Trauma erlebt? Falls ja, welche Erfahrungen haben Sie gemacht/machen Sie? HINWEIS: Wenn Ihnen diese Frage unangenehm ist und/oder Sie keine gute Unterstützung haben, beantworten Sie diese Frage jetzt **NICHT**.

Abschnitt 2: Die Beziehung zwischen Betreuer und Klient

2.1. DIE BEZIEHUNG ALS GRUNDLAGE FÜR ALLES

EINFÜHRUNG IN DIESE SCHULUNGSEINHEIT ZUR BEZIEHUNG ZWISCHEN BETREUER UND KLIENT

In der vorangegangenen Schulungseinheit haben wir diese Schulungsreihe und die CWWPP vorgestellt und erläutert, wie Sie die Module unserer Meinung nach durcharbeiten sollten.

In dieser Schulungseinheit befassen wir uns mit der Interaktion zwischen Betreuer und Klient.

Im ersten Abschnitt sehen wir uns die Beziehung allgemein an. Anschließend stellen wir einige erste Grundsätze vor, woraufhin wir einige Aspekte rund um Sprache und den ersten Kontakt zum Klienten beleuchten. Dann wenden wir uns maßgeblichen Elementen der Interaktion wie Geduld und Beharrlichkeit zu. Im Anschluss gehen wir auf die Identifikation mit dem Klienten und die Identifikation des Klienten mit dem Betreuer ein. Das Vertrauen des Klienten zu gewinnen – und der Verlust dieses Vertrauens – wird uns danach beschäftigen. Eine besonders wichtige Debatte, die wir führen werden, ist jene zum Thema Ethik. Im Laufe all dieser Teilbereiche sprechen wir über Glaube, Religion und Hoffnung sowie einige praktische Aspekte wie Zeitplanung.

In der letzten Schulungseinheit dieses Moduls geht es schließlich um Sie. Das heißt, wir beleuchten, wie Sie auf sich selbst Acht geben können, und in unseren Augen sollten, und wie Sie Burnout verhindern. Dies ist äußerst wichtig für uns alle.

DIE BEZIEHUNG ALS GRUNDLAGE FÜR ALLES

Zahlreiche Studien belegen, dass die Beziehung zwischen Betreuer und Klient viel wichtiger ist als die konkreten angewendeten Techniken. Deshalb spielen Aufbau und Pflege der Beziehung eine entscheidende Rolle. Der Betreuer muss also sehr viel Zeit und Energie darauf verwenden und selbstkritisch beurteilen, wie es läuft. Manche Menschen sind diesbezüglich „Naturtalente“. Anderen verlangt es größere Anstrengungen ab. In diesem Abschnitt beleuchten wir verschiedene Aspekte, die zum Erfolg beitragen oder dabei helfen, Maßnahmen auszuloten, wenn es nicht funktioniert.

VERANTWORTLICHKEITEN VON BETREUER UND KLIENT

Letztendlich ist der Klient für sein Leben selbst verantwortlich. So sehr der Betreuer sich dies auch wünscht, er *kann* – und wir betonen dies nochmals: *kann* – die Verantwortung für die Handlungen des Klienten *nicht* übernehmen.

In diesem Sinne ist der Betreuer ein *Mediator*. Er schafft die Zeit und das Umfeld, in dem der Klient an sich selbst arbeiten kann. Der Betreuer kann den Klienten zu nichts zwingen. Er kann höchstens Vorschläge unterbreiten, und selbst das ist fragwürdig. Der Psychologe Carl Rogers prägte die Aussage, dass ein Mensch sich selbst am besten kennt. Zusätzlich zur Schaffung eines angenehmen

Umfeldes für die Selbstanalyse des Klienten kann der Betreuer Zuspruch und Unterstützung bieten. Fast immer ist es genau das, was der Klient braucht, um neue Wege für seine weitere Entwicklung zu finden.

SCHAFFUNG EINES ANGENEHMEN UMFELDES, UM FORTSCHRITTE ZU MACHEN

Die Hauptaufgabe des Betreuers besteht darin, eine sichere Umgebung zu schaffen. Das bedeutet, dass eine konkrete Zeit festgelegt wird, in der der Klient ganz in Ruhe sprechen und sich analysieren kann. Die Umgebung sollte freundlich sein und so wenig wie möglich an ein medizinisches Umfeld erinnern. Temperatur, Licht und Farben sollten angenehm sein. Wenn überhaupt, dann darf es nur wenige Unterbrechungen geben. Demzufolge müssen Mobil- und alle anderen Telefone außer in Notfällen für die Dauer der Sitzung ausgeschaltet sein. Der Betreuer darf nicht über den Klienten als Person urteilen und muss versuchen, die Hintergründe für die Handlungen des Klienten zu verstehen. Gefühlsäußerungen sollten erlaubt sein und unterstützt werden. Der Klient sollte dazu ermutigt werden, über alles zu sprechen. Die Führung eines Gesprächs, bei dem der Klient im Mittelpunkt steht, erläutern wir im nächsten Modul, in dem es um Kommunikation geht. Sinn und Zweck all dieser Maßnahmen ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem auch die schwierigsten Themen besprochen werden können.

DER VERTRAG ZWISCHEN BETREUER UND KLIENT

Die Vereinbarung zwischen Betreuer und Klient dahingehend, welchen Beitrag jeder leistet, ist äußerst wichtig. Deshalb halten wir sie manchmal in schriftlicher und/oder elektronischer Form fest, damit auf keiner Seite Zweifel aufkommen.

Im Rahmen unserer praktischen Arbeit bestehen die Aufgaben des Betreuers darin:

- ein sicheres Umfeld zu schaffen, wie eingangs beschrieben,
- alle Äußerungen des Klienten streng vertraulich zu behandeln, sofern nichts anderes vereinbart wird,
- den Klienten dazu herauszufordern und zu ermutigen, sich selbst zu analysieren, und ihn dabei zu unterstützen,
- in Bezug auf den Klienten so weit wie möglich objektiv zu bleiben,
- so professionell wie möglich zu bleiben und
- alle Versprechen zu halten, die der Betreuer dem Klienten gegenüber leistet, einschließlich in Bezug auf die Zeit und den Ort der Treffen, die Gebühren usw.

Im Rahmen unserer praktischen Arbeit bestehen die Aufgaben des Klienten darin:

- gewissenhaft an sich zu arbeiten, wie dies mit dem Betreuer vereinbart wurde,
- Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen und
- die mit dem Betreuer getroffenen Vereinbarungen hinsichtlich Pünktlichkeit, Begleichung etwaiger Gebühren usw. einzuhalten.

Manchmal erfüllt die eine oder andere Seite den Vertrag nicht. Dann liegt es in der Verantwortung des Betreuers, dies ausführlich mit dem Klienten zu besprechen.

WENN DIE BEZIEHUNG NICHT FUNKTIONIERT

So sehr sich Klient und Betreuer auch bemühen, kann es vorkommen, dass die Beziehung zwischen ihnen nicht funktioniert.

Ein Grund dafür ist schlicht und einfach, dass verschiedene Charaktere aufeinanderprallen. Das kann in jeder Beziehung passieren.

Ein weiterer Grund besteht darin, dass der Klient im Betreuer eine Person sieht, die sein Leben beeinflusst hat, und auf diese Person reagiert statt auf die tatsächliche Person des Betreuers. Diese Art der Reaktion wird als *Übertragung* bezeichnet. In die andere Richtung kann dies ebenfalls geschehen, wenn nämlich der Betreuer im Klienten eine Person sieht, die sein Leben beeinflusst hat, und auf diese Person reagiert statt auf die Person des Klienten. Das wird als *Gegenübertragung* bezeichnet. Mit Übertragung und Gegenübertragung beschäftigen wir uns in einem späteren Abschnitt dieser Schulungseinheit ausführlicher. Der Betreuer hat die Aufgabe, dies zu erkennen und mit dem Klienten darüber zu sprechen.

Daneben kann die Beziehung scheitern, weil der Klient oder der Betreuer die getroffenen Absprachen wie Pünktlichkeit oder die Bearbeitung der vereinbarten Themen nicht einhält.

Überdies kann der Betreuer von sich selbst denken, dass er nicht über die erforderlichen Kompetenzen oder Techniken verfügt, um den Klienten zu betreuen.

Zudem macht der Klient eventuell nicht die Fortschritte, die der Betreuer erwartet.

Das Scheitern der Beziehung kann auch noch weitere Ursachen haben.

Wenn sie nicht funktioniert, liegt es in der Verantwortung des Betreuers, offen und umfassend mit dem Klienten darüber zu sprechen.

Manchmal können die Probleme gelöst werden. Mitunter ist es jedoch besser für die eine oder andere Seite, die Beziehung zumindest vorübergehend zu beenden. Außer unter extremen Umständen geben wir dem Klienten in einem solchen Fall stets die Möglichkeit, erneut auf uns zuzukommen.

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Wie zu Beginn dieses Abschnitts erläutert, ist die Beziehung zwischen Betreuer und Klient der wichtigste Aspekt unserer Arbeit. Sie erfordert Zeit und Engagement.

2.2. EINIGE ERSTE GRUNDSÄTZE

EINFÜHRUNG

In den nächsten Abschnitten stellen wir einige „Goldene Regeln“ für die Arbeit mit Klienten vor. Viele dieser Regeln kennen wir tief in unserem Innern, aber wir haben sie vergessen. Wir beginnen mit den nach unserer Auffassung grundlegendsten Regeln.

Beachten Sie bitte: Beschreiben Sie in den Übungen, um deren Bearbeitung wir Sie bitten und in denen nach Klientensituationen gefragt wird, keinesfalls Situationen, in denen Klienten oder andere Personen direkt identifiziert werden können.

INTERESSE AM KLIENTEN ZEIGEN UND SICH AUF IHN KONZENTRIEREN

Die erste Regel besteht darin, dass wir dem Klienten bei einer Sitzung unsere volle Aufmerksamkeit widmen und uns nicht auf andere Dinge konzentrieren. Für die meisten von uns ist dies leicht gesagt, aber schwer umzusetzen. In der Regel führen wir schwierige, komplizierte Leben. Folglich denken wir eventuell über Ereignisse unseres Privatlebens nach oder über etwas, das wir später erledigen müssen, oder gar darüber, was wir zu Abend essen. Möglicherweise werden wir vom Telefon unterbrochen oder davon, dass jemand hereinkommt und eine Frage stellt, oder von etwas anderem.

In gewisser Hinsicht ist es ganz einfach. Solange wir uns nicht voll und ganz auf den Klienten konzentrieren, wird die Beziehung nicht funktionieren.

Ein weiterer Faktor ist die Frage, ob wir den Klienten mögen oder uns in ihn hineinversetzen können. Meistens sind wir dazu in der Lage. In einer Reihe von Situationen haben wir uns allerdings unsere Meinung über den Klienten gebildet und mögen die Person oder das Leben, das sie führt, oder ihre Handlungen nicht. Manchmal prallen verschiedene Charaktere aufeinander. Dies kann sehr grundlegende Probleme in der Beziehung aufwerfen. In den extremsten Fällen empfinden wir die Sitzungen mit dem Klienten als Last. Unter solchen Umständen raten wir, zunächst Supervision in Bezug auf den Klienten zu suchen. Funktioniert die Beziehung partout nicht, dann empfehlen wir, sie zu beenden und den Klienten an einen anderen Betreuer zu vermitteln. Auf Identifizierung mit und Empathie gegenüber dem Klienten gehen wir in einem späteren Abschnitt dieses Moduls ein.

Übungen

Schildern Sie ein Beispiel für eine Situation, in der Sie sich auf einen Klienten konzentriert haben und es funktioniert hat.

Schildern Sie ein weiteres Beispiel, diesmal für eine Situation, in der Sie dem Klienten nicht Ihre volle Aufmerksamkeit gewidmet haben. Was ist passiert?

Gibt es Situationen, in denen dies nicht gilt? Schildern Sie Ihre Erfahrungen.

MENSCHLICHKEIT UND MITGEFÜHL ZEIGEN

Die Arbeit mit Klienten zeichnet sich außerdem durch das Grundprinzip aus, Menschlichkeit und Mitgefühl zu zeigen. Wir alle sind Menschen. Wir alle haben unsere Stärken und unsere Fehler. Wichtig ist hier der Versuch, sich emotional in die andere Person hineinzusetzen und die Handlungen der Person aus menschlicher Sicht zu betrachten. Häufig sind wir tatsächlich und gedanklich mit den Formalitäten beschäftigt, die wir mit dem Klienten erledigen müssen, und mit den Informationen, die wir einholen wollen, um der Person zu helfen. Darüber vergessen wir, dass die Person Gefühle und Emotionen hat und sich in einer Situation befindet, die ihr möglicherweise nicht vertraut ist, sodass sie unter großer Anspannung steht. Diese Menschlichkeit und dieses Mitgefühl sollten jedoch Ihre Objektivität nicht trüben. Objektivität einerseits und Menschlichkeit sowie Mitgefühl andererseits sind zwei völlig verschiedene Dinge, die unserer Erfahrung nach aber sehr gut miteinander vereinbar sind. Um sie voneinander zu trennen, bedarf es der Erfahrung. In einem anderen Abschnitt befassen wir uns ausführlicher damit, wie Sie sich mit dem Klienten identifizieren und gleichzeitig objektiv bleiben.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der ein Klient mit Menschlichkeit und Mitgefühl behandelt wurde. Was hat der Klient empfunden? Wie haben Sie sich gefühlt?

Schildern Sie eine Situation, in der ein Klient nicht mit Menschlichkeit und Mitgefühl behandelt wurde. Was hat der Klient empfunden? Wie haben Sie sich gefühlt?

Schildern Sie eine Situation, in der der Grundsatz, Menschlichkeit und Mitgefühl zu zeigen, nicht gilt.

ZUHÖREN UND AUF DIE GESAMTE PERSON EINGEHEN

Entscheidend ist, dass wir die gesamte Person betrachten und nicht nur auf ihre Worte achten. Bekanntermaßen finden 70 Prozent der Kommunikation nonverbal statt. Deshalb wollen wir die gesamte Person berücksichtigen. Welche Kleidung trägt sie? Verströmt sie einen markanten Duft? Welche Haltung nimmt sie ein? Was tun ihre Muskeln und ihr Körper? Wie läuft und bewegt sich die Person? Welche Gesichtsausdrücke zeigt sie? Stimmen die Worte der Person mit anderen Merkmalen ihrer Kommunikation überein? Beispielsweise sagt die Person: „Ich bin ganz ruhig.“, aber in einem sehr aufgeregten oder wütenden Tonfall. Oder sie versichert: „Mir geht es gut.“, während aus der geringen Lautstärke und dem Tonfall ihrer Stimme deutlich hervorgeht, dass sie deprimiert oder wütend ist.

Was wir damit ausdrücken wollen, ist Folgendes: Der Betreuer muss den Klienten fortlaufend kritisch betrachten, um so viele Informationen wie möglich über ihn zu sammeln, und darf nicht nur seine Worte berücksichtigen.

In den Modulen zur Kommunikation und zur Psychologie gehen wir darauf noch ausführlicher ein.

Übungen

Schildern Sie einige Beispielsituationen, in denen die Äußerungen einer Person nicht zu ihrem Verhalten oder anderen Merkmalen passten.

Schildern Sie eine Beispielsituation, in der die Äußerungen einer Person hingegen zu ihrem Verhalten oder anderen Merkmalen passten.

Gibt es Situationen, in denen es nicht wichtig ist, die gesamte Person zu betrachten?

Im nächsten Abschnitt beleuchten wir ein paar Elemente rund um Sprache und die Vertiefung des Kontakts zum Klienten.

2.3. EINIGE ASPEKTE RUND UM SPRACHE UND DEN ERSTEN KONTAKT ZUM KLIENTEN

EINFÜHRUNG

In diesem Abschnitt befassen wir uns mit einigen weiteren grundlegenden Faktoren, die bei der Beziehung zwischen Betreuer und Klient helfen und sich auf die Sprache und die Art und Weise der Arbeit mit dem Klienten beziehen. Einige dieser Faktoren erscheinen Ihnen vielleicht selbstverständlich. Dennoch handelt es sich um Dinge, die wir häufig vergessen oder bei denen wir davon ausgehen, dass wir sie tun. Mit diesem Abschnitt wollen wir Sie darauf aufmerksam machen und dazu animieren, sie umzusetzen. Eine erfolgreiche Umsetzung erfordert jedoch Erfahrung. Zudem ist jeder Klient – und jeder Betreuer – verschieden.

Bearbeiten Sie bitte unbedingt die Übungen. Sie müssen Ihre Antworten niemandem zeigen. Denken Sie bitte außerdem daran, dass Sie keine Informationen preisgeben, durch die ein Klient identifiziert werden kann, sollten Sie doch Antworten veröffentlichen.

EINE SPRACHE VERWENDEN, DIE DIE PERSON VERSTEHEN KANN

Eine Sprache zu verwenden, die die Person verstehen kann, bedeutet nicht nur, dass der Klient bzw. der Betreuer eventuell die Sprache, den Dialekt oder den Akzent des Gegenübers nicht versteht. Es bezieht sich auch auf Wörter, die im Wortschatz beider Personen vorkommen müssen. Dabei spielen Bildung, Gesellschaftsschicht, Beruf und andere Aspekte des Lebens beider Personen eine Rolle. Wichtig ist, zu erkennen, dass dies in beide Richtungen zutreffen kann. Zudem ist es von großer Bedeutung, die Kultur der jeweils anderen Person zu respektieren. Mitunter ist dies jedoch ein Minenfeld, was wir anhand einiger Beispiele veranschaulichen können. Ein uns bekannter Arzt bat einmal eine Frau, ihren Arm zu pronieren (mit der Hand nach oben vor sich auszustrecken). Selbstverständlich hatte sie keine Ahnung, wovon er sprach. Ein anderes Mal verwendete einer von uns, ein Mann, das umgangssprachliche englische Wort „luv“ für „Liebling“ einer Frau gegenüber, zu der er nett sein wollte – also im Sinne von „Kumpelin“ oder „Freundin“ und nicht etwa, um auszudrücken, dass er sich eine Beziehung mit ihr wünscht. Sie interpretierte dies als anstößig und ihre Beziehung war zerstört. Insbesondere angesichts der komplexen Geschichten, die einen Großteil unserer Arbeit ausmachen, können solche Vorfälle große Probleme verursachen.

Wie wir etwas später in diesem Abschnitt sehen werden, zählt es zu den Grundregeln, dass Sie zu allen Aussagen des Klienten, die Sie nicht verstehen, um eine Erklärung bitten und der Person Ihrerseits versichern, dass es völlig in Ordnung ist, zu fragen, wenn sie Sie nicht versteht oder nicht weiß, warum Sie nachfragen. Ist keine Kommunikation möglich oder treten Missverständnisse auf, dann legen wir Ihnen ausdrücklich nahe, einen Dolmetscher hinzuzuziehen. Mit der Nutzung von Sprache und dem Einsatz von Dolmetschern beschäftigen wir uns sehr ausführlich im Modul zur Kommunikation.

Übungen

Schildern Sie eine oder mehrere Problemsituationen, bei denen zwei Personen einander nicht verstanden haben.

Schildern Sie eine Situation, in der die Beteiligten dachten, sie würden sich verstehen, was aber nicht der Fall war.

Sehen Sie sich diese beiden Video-Klassiker an, die das Argument unterstreichen.

<https://www.youtube.com/watch?v=pV1IP4N9ajg>

<https://www.youtube.com/watch?v=B3Vx0VvcQyY>

SICH ZEIT NEHMEN UND SO VIELE INFORMATIONEN WIE MÖGLICH SAMMELN

Je mehr Sie über eine Person wissen, desto besser können Sie ihr helfen. An diese Informationen zu gelangen, kann aus verschiedenen Gründen schwierig sein. Ein äußerst wichtiger Faktor in diesem Zusammenhang ist der Aufbau und die Aufrechterhaltung von Vertrauen. Diesem Thema widmen wir später in diesem Modul einen gesamten Abschnitt. Es versteht sich von selbst, dass die Beziehung zwischen Betreuer und Klient bei der Informationsbeschaffung einen zentralen Stellenwert einnimmt. Das ist einer der Gründe für dieses Modul. Sie müssen darüber hinaus wissen, was Sie alles in Erfahrung bringen müssen. Damit befassen wir uns in verschiedenen Abschnitten der Module Kommunikation und Psychologie. Daneben spielen die Kommunikationsfähigkeiten sowohl des Betreuers als auch des Klienten eine Rolle.

Unserer Erfahrung nach sind Zeit, Energie, Geduld und Beharrlichkeit notwendig, damit Sie genügend Informationen über eine Person sammeln können, um ihre Bedürfnisse erfüllen zu können. In den meisten Fällen lässt sich dies nicht schnell umsetzen. Leider sind die meisten Personen, die solche Arbeit leisten, völlig überlastet und können ihre Betreuertätigkeit nicht ordentlich ausüben. Wir raten Ihnen, herauszufinden, wie viel Zeit Sie brauchen, und dies nötigenfalls in Ihrer Organisation zu besprechen. Ansonsten erledigen Sie die Arbeit nur zur Hälfte.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der die Beziehung zwischen Ihnen und dem Klienten es Ihnen nicht erlaubte, die gewünschten Informationen zu bekommen.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie nicht wussten, was Sie den Klienten fragen sollten.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie andere Faktoren daran gehindert haben, vom Klienten die Informationen zu bekommen, die Sie haben wollten.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie nicht genügend Zeit hatten, um ordentlich mit einem Klienten zu arbeiten. Was ist passiert? Wie haben Sie sich gefühlt? Was hat der Klient empfunden? Welche Folgen ergaben sich daraus?

Gibt es Umstände, unter denen es nicht wichtig ist, genügend Informationen über einen Klienten zusammenzutragen oder unter denen Zeit keine Rolle spielt?

UNKLARHEITEN BESEITIGEN

Von wesentlicher Bedeutung ist, dass Betreuer und Klient einander so gut wie möglich verstehen. Auch wenn der Betreuer, wie zuvor erwähnt, hauptsächlich die Rolle des Zuhörers und Mediators übernimmt, muss jede Person wissen, was die andere sagt, denkt und fühlt. Deshalb muss der Betreuer im Bedarfsfall unbedingt um Erklärung bitten und dem Klienten vermitteln, dass dieser seinerseits das Gleiche tun kann. Darüber hinaus kann es den Klienten zu weiteren Ausführungen animieren, wenn Sie um eine Erklärung bitten.

Es gibt eine ganze Reihe von Faktoren, zu denen wir um Erklärung bitten können und sollten.

Empfindungen

Die Fragen „Wie fühlen Sie sich jetzt?“ und „Was haben Sie damals empfunden?“ sind möglicherweise die wichtigsten Fragen, die wir stellen können. Einer der wesentlichen Aspekte der Arbeit mit traumatischen Erlebnissen ist das Freisetzen von Gefühlen. Menschen bringen ihre Gefühle aus vielen verschiedenen Gründen nicht zum Ausdruck oder leugnen gar, dass sie sie verspüren. Dazu zählt beispielsweise, dass die Person das Gefühl hat, stark sein zu müssen. Dies gilt insbesondere für Männer und kann zudem kulturell bedingt sein. Daneben haben wir die Erfahrung gemacht, dass im Krieg oder in anderen Katastrophensituationen ein allgemeines gesellschaftliches Bedürfnis vorherrscht, stark zu sein. Überdies schämt sich die Person vielleicht für ihre Emotionen oder hat Schuldgefühle deswegen. Um dies nochmals ganz deutlich zu vermitteln: Bei jedem traumatischen Erlebnis besteht der Heilungsprozess zu einem großen Teil darin, Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Eine unserer Aufgaben ist es deshalb, einer Person die Erlaubnis zu erteilen, Gefühle zu zeigen, und während dieses Prozesses für die Person da zu sein.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der ein Klient seine Gefühle nicht zum Ausdruck gebracht hat. Was geschah mit der Person?

Schildern Sie eine Situation, in der ein Klient seine Gefühle gezeigt hat. Was geschah mit der Person?

Gibt es Situationen, in denen Gefühle nicht zum Ausdruck gebracht werden sollten?

Motive

Ein weiterer maßgeblicher Faktor ist die Klärung von Handlungsmotiven. Warum hat der Klient getan, was er getan hat bzw. warum tut er es jetzt? Hat die Person die Handlungsweise irgendwo gelernt? Erfolgt die Handlung zum Wohle einer anderen Person? Aus Rache? Aus Schuld- oder Schamgefühlen heraus? Verspricht sie sich davon irgendeinen Nutzen? Gehören diese Motive der Vergangenheit an oder sind sie auch jetzt relevant? Nochmals: Die Klärung von Motiven ist Teil des therapeutischen Prozesses, damit die Person erkennt, was vor sich geht. Da die Motive sehr komplex sein können, ist Klärung nötig.

Übungen

Schildern Sie eine oder mehrere Situationen, in denen die Motive für eine Handlung unklar waren. Inwiefern hat die Klärung dem Klienten geholfen?

Schildern Sie eine Situation, in der die Motive für eine Handlung Teil eines Verhaltensmusters aus der Vergangenheit waren, das nicht länger gerechtfertigt war.

Schildern Sie eine Situation, in der der eigene Nutzen das einzige Motiv war.

Wann ist die Bitte um Klärung der Motive nicht gerechtfertigt?

Interessen

Interessen und Motive sind sich ähnlich, aber nicht das Gleiche. Bei einem Interesse profitiert die Person für gewöhnlich in irgendeiner Form. Dieser Vorteil muss nicht finanzieller Natur sein. Ein Beispiel ist der sogenannte Krankheitsvorteil. Dabei sichert man sich Aufmerksamkeit, weil man krank ist. Ein weiteres Interesse einer Person kann sein, sich in eine soziale Situation zu begeben, oder auch genau das Gegenteil, also einer schwierigen Situation aus dem Weg zu gehen. Auch hier gilt, dass manche Interessen vielleicht in der Vergangenheit relevant waren, dies aber jetzt nicht mehr sind. Für den therapeutischen Prozess ist es wichtig, dass Klient und Betreuer die Interessen des Klienten erkennen und sich damit auseinandersetzen.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Interessen eine für den Klienten unerwünschte Rolle spielten.

Schildern Sie eine Situation, in der Interessen dem Klienten zuträglich waren.

Wann ist die Bitte um Klärung der Interessen nicht gerechtfertigt oder wichtig?

Inhalt und dessen Auslegung

Eine Situation kann auf viele verschiedene Arten wahrgenommen und ausgelegt werden. Menschen erfassen Situationen auf der Grundlage ihrer jeweiligen Sichtweisen. In die Arbeit mit Traumata fließen Fakten und Wahrnehmungen gleichermaßen ein und es ist wichtig, den Klienten um Klärung beider Aspekte zu bitten. In die Wahrnehmung kann eine große Bandbreite an Faktoren hineinspielen, einschließlich praktisch aller Faktoren, die in diesem Abschnitt angesprochen werden, und darüber hinaus noch weitere. So können Emotionen, Motive, Interessen, Annahmen, Vorurteile, Erwartungen, der Charakter, die Bildung, Erfahrungen und viele weitere Faktoren eine Rolle spielen. Sowohl für den Betreuer als auch für den Klienten ist es wichtig, so viele dieser Faktoren wie möglich zu verstehen, um die Situation bewältigen zu können. Wir betonen nochmals, dass Sie unbedingt fortlaufend nachfragen müssen, um sich ein möglichst klares Bild zu verschaffen. Wie bereits erwähnt, ist dieser Prozess mitunter sehr zeitaufwändig, und Geduld und Beharrlichkeit sind dabei entscheidend.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der die Wahrnehmung des Klienten eine maßgebliche Rolle bei seiner Beschreibung des Inhalts eines Vorfalls oder einer Situation spielte.

Gibt es Situationen, in denen es nicht wichtig ist, um Klärung des Inhalts zu bitten?

Annahmen

Die Annahmen von Betreuer und Klient können sehr unterschiedlich ausfallen. Dies gilt für nahezu jede denkbare Situation. Deshalb muss der Betreuer unbedingt in Erfahrung bringen, von welchen Annahmen der Klient ausgeht, und um Erklärung der Annahmen bitten. Häufig müssen diese Annahmen korrigiert oder angepasst werden. Unter Umständen gilt dies sowohl für die Betreuung als auch für Situationen im Leben des Klienten. An diesen Annahmen zu arbeiten, kann einen wesentlichen Anteil am Prozess zur Veränderung des Lebens des Klienten haben. Zudem haben sie mitunter erhebliche Auswirkungen auf die Beziehung zwischen Betreuer und Klient.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der die Annahmen des Klienten maßgeblichen Einfluss auf seine Wahrnehmung einer Situation in seinem Leben hatten.

Schildern Sie eine Situation, in der die Annahmen des Klienten Auswirkungen auf die Beziehung zwischen ihm und dem Betreuer hatten.

Schildern Sie eine Situation, in der die Annahmen des Betreuers Auswirkungen auf die Beziehung zwischen ihm und dem Klienten hatten.

Gibt es Situationen, in denen es nicht wichtig ist, um Klärung von Annahmen zu bitten?

Vorurteile

Vorurteile sind Annahmen sehr ähnlich. Wir alle, einschließlich uns Betreuern, haben Vorurteile, genauso wie jeder von uns Annahmen trifft. Vorurteile können in Bezug auf ethnische Zugehörigkeit, Religion, Beruf, Gesellschaftsschicht oder ökonomische Klasse, Herkunft, sexuelle Orientierung usw. bestehen. Es gibt niemanden, der nicht bis zu einem gewissen Grad Vorurteile hat. Wie bereits erläutert, ist es äußerst wichtig, sie zu klären. Mitunter treten sie im Laufe des therapeutischen Prozesses unerwartet zu Tage. Bei uns Betreuern kommen sie möglicherweise im Zusammenhang mit unseren Reaktionen auf bestimmte Klienten auf.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der die Vorurteile des Klienten maßgeblichen Einfluss auf seine Wahrnehmung einer Situation in seinem Leben hatten.

Schildern Sie eine Situation, in der die Vorurteile des Betreuers Auswirkungen auf die Beziehung zwischen ihm und einem Klienten oder einer anderen Person hatten.

Gibt es Situationen, in denen es nicht wichtig ist, um Klärung von Vorurteilen zu bitten?

Erwartungen

Sowohl Betreuer als auch Klient stellen Erwartungen aneinander. Diese Erwartungen müssen unbedingt zu Beginn und im Laufe der Beziehung geklärt werden. Für den Klienten ist die Klärung von Erwartungen auch dahingehend von Bedeutung, was er von anderen Personen oder Gruppen erwartet: zum Beispiel von Partnern, Freunden, einer staatlichen Behörde oder einer Einrichtung. Einen weiteren Faktor stellen die Erwartungen der Person an sich selbst dar. Diese Erwartungen müssen realistisch sein und andernfalls korrigiert werden. Möglicherweise sind die Erwartungen zu hoch oder zu niedrig. Die realistische Betrachtung ist ein wesentlicher Teil des therapeutischen Prozesses.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der die Erwartungen des Klienten an die Beziehung zum Betreuer nicht realistisch waren.

Schildern Sie eine Situation, in der die Erwartungen des Betreuers an den Klienten nicht realistisch waren.

Schildern Sie eine Situation, in der die Erwartungen des Klienten an einen Partner, Freund, eine Institution usw. nicht realistisch waren.

Schildern Sie eine Situation, in der die Erwartungen des Klienten an sich selbst nicht realistisch waren.

Gibt es Situationen, in denen es Ihrer Meinung nach nicht nötig ist, sich mit Erwartungen auseinanderzusetzen?

Verallgemeinerungen

Verallgemeinerungen sind Annahmen und Vorurteilen ähnlich. Fast immer stehen sie der Analyse der eigentlichen Probleme im Weg, die in der Regel sehr konkret sind. Bei der Klärung von Verallgemeinerungen geht es vordergründig darum, konkret zu werden und die Aussagen des Klienten auf einzelne Situationen herunterzubrechen. Häufig hängt die Verwendung von Verallgemeinerungen mit der Denkweise des Klienten zusammen, was ebenfalls ein Prozess ist, an dem Klient und Betreuer gemeinsam arbeiten können.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der der Klient Verallgemeinerungen geäußert hat, die dem Prozess im Weg standen. Wie sind Sie damit umgegangen?

Schildern Sie eine Situation, in der Sie Verallgemeinerungen geäußert haben, die dem Prozess im Weg standen.

Gibt es Situationen, in denen es nicht nötig ist, Verallgemeinerungen zu klären?

EINIGE SCHLUSSBEMERKUNGEN

In diesem Abschnitt haben wir versucht, einige Denkanstöße rund um die Verwendung von Sprache zu geben und zu beleuchten, wie Sie über die Aussagen des Klienten hinaus seinen Gefühlen auf den Grund gehen können. Wir betonen jedoch, dass es sich dabei um einen sehr individuellen Prozess für jeden Klienten und jeden Betreuer handelt. Zudem wiederholen wir, dass die Beziehung zwischen Betreuer und Klient entscheidend für unsere Arbeit ist. Darüber hinaus erwähnen wir nochmals, dass Erfahrung nötig ist, um dies gut umzusetzen, und dass selbst sehr erfahrene Menschen nicht immer alles richtig machen.

Im nächsten Abschnitt dreht sich alles um die Frage, wie Sie die richtige Atmosphäre für das Gespräch schaffen.

2.4. DAS RICHTIGE UMFELD SCHAFFEN

EINFÜHRUNG

Für den Erfolg der Prozesse zur Bewältigung traumatischer Reaktionen und für die Wissensvermittlung ist es extrem wichtig, eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Das physische Umfeld, zwischenmenschliche Spannungen, Spannungen zwischen Betreuer und Klient, das Gesprächsthema und viele weitere Faktoren können positiven oder negativen Einfluss haben. Entscheidend ist, dass der Betreuer dafür verantwortlich ist, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich der Klient sicher fühlt und produktiv an seinen Problemen arbeiten kann.

Wir legen Ihnen nochmals ausdrücklich nahe, die vorgeschlagenen Übungen zu bearbeiten. Wenn Sie Ihre Antworten veröffentlichen, nennen Sie bitte niemals Einzelheiten, durch die andere Personen identifiziert werden können, denn das ist äußerst unethisch.

DAS PHYSISCHE UMFELD

Die physische Arbeitsumgebung ist von großer Bedeutung. Unserer Ansicht nach sollte sie bei der Arbeit mit traumatisierten Personen so zwanglos wie möglich sein, damit sich die Person so weit wie möglich entspannt. Medizinische Umgebungen erinnern den Klienten womöglich an Folter oder medizinische Prozeduren. Formelle Büros mit Tischen wecken bei der Person vielleicht Erinnerungen an Verhöre. Licht und Temperatur sind ebenfalls zu beachten. Der Klient sollte diese bestimmen. Türen sollten nicht verschlossen und der Weg nach draußen sollte klar ersichtlich sein, denn verschlossene Türen könnten den Klienten an Inhaftierung erinnern. Die Geräuschkulisse sollte leise sein. Wir raten von Musik ab, da verschiedene Klienten eventuell unterschiedliche Musikrichtungen mögen. Zudem kann auch Musik eine Reihe von Erinnerungen zurückbringen – gute wie schlechte. Darüber hinaus kann Musik den Betreuer und den Klienten ablenken.

Wie bereits erwähnt, sollten Störungen außer in Notfällen vermieden werden. Dazu sollten die Mobiltelefone des Klienten und des Betreuers ausgeschaltet sein. Unter bestimmten Umständen fühlt sich der Klient allerdings sicherer, wenn das Mobiltelefon angeschaltet bleibt, da es dann als Möglichkeit zur Flucht verstanden wird. Darauf muss der Betreuer achten.

Wir haben bereits Einzel- und Gruppensitzungen zu therapeutischen oder Schulungszwecken in nahezu jeder denkbaren Umgebung abgehalten. Mitunter haben wir auch den Klienten schon vorgeschlagen lassen, wo die Sitzung stattfinden soll. Flexibilität ist wichtig.

Übung

Schildern Sie die physischen Umgebungen, in denen Sie bereits Sitzungen abgehalten haben, und die dabei entstandenen Schwierigkeiten.

FÖRMLICHKEIT

In Bezug auf die Förmlichkeit, die zwischen Betreuer und Klient herrschen sollte, gehen die Meinungen auseinander. Im Allgemeinen wahren wir einen recht hohen Grad an Förmlichkeit. In Sprachen, in denen es eine formelle Anrede gibt (Deutsch: Sie; Französisch: Vous; Kroatisch/Bosnisch/Serbisch: Vi), nutzen wir diese Form. Im ersten Gespräch verwenden wir die Anrede „Herr/Frau X“. Später können wir zum Vornamen übergehen und dem Klienten unsererseits gestatten, uns beim Vornamen zu nennen, sofern er sich damit wohl fühlt. Das hängt auch von der Kultur ab. Wir stellen uns niemals auf eine höhere Ebene als der Klient, wenn wir mit ihm sprechen. Wenn der Klient uns also mit Herr/Frau/Doktor X anredet, dann verwenden wir ihm gegenüber die gleiche Form der Anrede. Was wir damit vermitteln wollen, ist, dass Sie eine objektive Beziehung pflegen und den Klienten als vollwertige Person betrachten sollten, die den Verlauf der Arbeit bestimmt. In einem späteren Abschnitt dieses Moduls befassen wir uns mit der Frage nach der Enge des Kontakts zum Klienten und dem möglichen Verlust der Objektivität unter verschiedenen Umständen, darunter auch in ethischen Kontexten. Sowohl für den Klienten als auch für den Betreuer ist es wichtig, dass Letzterer diese Objektivität wahrt.

Übungen

Wie förmlich verhalten Sie sich in Gesprächen Ihren Klienten gegenüber?

Welche kulturellen Aspekte fließen in den Grad der Förmlichkeit ein, den Sie Klienten gegenüber verwenden?

Unterscheidet sich der Grad Ihrer Förmlichkeit je nach Klient? Warum oder warum nicht?

Schildern Sie eine Situation, sofern Sie bereits eine erlebt haben, in der Sie einen unangemessenen Grad an Förmlichkeit verwendet haben – entweder zu förmlich oder zu vertraut.

DAS THEMA DER SITZUNG

Das Thema der Sitzung kann ein Einfaches sein oder möglicherweise zu großen Spannungen führen. Wir glauben nicht an das Vermeiden schwieriger Themen, und es gibt viele solche Themen, die unbedingt bearbeitet werden müssen. Wichtig ist, dass sie so entspannt wie möglich und auf eine Art und Weise behandelt werden, dass sich der Klient bei der Besprechung des Themas sicher fühlt. Daraus ergibt sich ein urteilsfreier, akzeptierender Ansatz, bei dem der Betreuer aufmerksam ist und zuhört. Unter Umständen müssen Sie ein bestimmtes Thema auf Eis legen und später darauf zurückkommen, wenn die Spannungen zu groß werden. Manchmal regen große Spannungen den Klienten allerdings gerade dazu an, sich mit den Problemen auseinanderzusetzen, und mitunter sind sie dafür sogar notwendig. Erfahrung ist hier der Schlüssel zum Erfolg.

Übung

Schildern Sie eine Situation, in der das Thema der Sitzung eine spannungsgeladene Atmosphäre geschaffen hat.

Schildern Sie eine Situation, in der die Spannungen aufgrund des Themas für den Klienten nützlich waren.

Schildern Sie Schwierigkeiten, die Sie in der Vergangenheit mit den Themen für Sitzungen hatten.

ANWESENHEIT ANDERER PERSONEN BEI DER SITZUNG

Wir raten ausdrücklich davon ab, dass andere Personen anwesend sind als jene, die direkt an der Sitzung teilnehmen. Demnach sollten bei einer Einzelsitzung lediglich der Klient und der Betreuer anwesend sein und bei einer Gruppensitzung nur die Gruppenmitglieder. Das ist eine Frage der Privatsphäre des Klienten. Die Anwesenheit eines Ehepartners, Elternteils oder einer anderen Person kann den Klienten hemmen und die Beziehung zwischen Betreuer und Klient sowie das, worüber der Klient zu sprechen bereit ist, stark beeinflussen. Dies gilt auch für Sitzungen zur Wissensvermittlung, bei denen persönliche Erlebnisse besprochen werden. In unseren Augen ist das eine Frage der Ethik. Überdies müssen wir darauf hinweisen, dass manchmal Spendengeber, Studenten oder andere Personen darum bitten, einer Sitzung beiwohnen zu dürfen. Bei uns gilt jedoch die pauschale Regel, dass wir keinen anderen Personen als den Klienten die Anwesenheit gestatten. Ganz selten fragen wir einen Klienten oder eine Gruppe, ob einer anderen Person gestattet werden darf, bei einer Sitzung dabei zu sein. Wird dem einvernehmlich zugestimmt, dann kann der Klient oder die Gruppe diese Person jederzeit bitten, den Raum zu verlassen. Im Abschnitt zum Thema Ethik gehen wir darauf ausführlicher ein.

Ein weiterer Aspekt an dieser Stelle ist das Aufzeichnen von Sitzungen. Im weiteren Verlauf dieses Moduls befassen wir uns noch genauer damit. Kurz zusammengefasst: Wir teilen dem Klienten mit, warum wir die Sitzung aufzeichnen möchten und wer die Aufzeichnung sehen oder hören wird. Ist der Klient nicht einverstanden, dann fertigen wir keine Aufzeichnung an. Auch dies ist ein wichtiger ethischer Grundsatz.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der die Anwesenheit einer anderen Person die Sitzung und die Beziehung zwischen Ihnen und dem Klienten oder der Gruppe gestört hat.

Gibt es Umstände, unter denen die Anwesenheit einer anderen Person bei der Sitzung oder die Aufzeichnung der Sitzung nützlich oder gar nötig sind?

DRUCK AUF DEN BETREUER UND DEN KLIENTEN

Sowohl der Betreuer als auch der Klient können Druck von innen oder von außen ausgesetzt sein. Einzeln wie auch in Kombination tragen diese Arten von Druck dazu bei, dass die Atmosphäre schwieriger wird.

Ein häufiges Problem ist die für die Sitzung verfügbare Zeit. Im Allgemeinen setzen wir für Einzelsitzungen etwa eine Stunden und für Gruppensitzungen eineinhalb bis zwei Stunden mit einer Pause etwa in der Hälfte an. Zudem planen wir für uns selbst Zeit zur Vorbereitung auf die Sitzung und zur Verarbeitung danach ein. Dies ist in unseren Augen für uns selbst unerlässlich. Im Abschnitt zum Thema Selbstfürsorge in diesem Modul gehen wir darauf ausführlicher ein.

Sowohl der Betreuer als auch der Klient stehen möglicherweise unter persönlichem Druck. Es liegt in der Verantwortung des Betreuers, auf diesen Druck auf beiden Seiten zu achten. Außerdem hat der Betreuer die Aufgabe, den Einfluss seines eigenen persönlichen Drucks während der Sitzung auf einem absoluten Minimum zu halten. Leider geschieht dies nicht immer. Hat der Betreuer das Gefühl, dass ein zu großer Druck von innen auf ihm lastet, dann sollte die Sitzung abgebrochen werden. Der innere Druck des Klienten sollte im Laufe der Sitzung zu Tage treten. Das sorgt häufig für eine entspanntere Atmosphäre, da der Klient dadurch einen Ort findet, an dem er diesem Druck Luft machen kann. Mitunter hat er ansonsten keine Gelegenheit dazu. Dies ist ebenfalls Teil des therapeutischen Prozesses.

Gleiches gilt für Druck von außen. Nochmals: Der Betreuer ist dafür verantwortlich, auf solchen Druck zu achten, ihn für sich selbst so weit wie möglich zu reduzieren und zugleich den externen Druck des Klienten ans Licht zu bringen. Wie gesagt, falls der Druck zu groß ist, sollte die Sitzung abgebrochen werden.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der der innere Druck, der auf dem Betreuer lastete, die Atmosphäre beeinflusst hat.

Schildern Sie eine Situation, in der externer Druck auf den Betreuer die Atmosphäre beeinflusst hat.

Schildern Sie eine Situation, in der der innere Druck, der auf dem Klienten lastete, die Atmosphäre beeinflusst hat.

Schildern Sie eine Situation, in der externer Druck auf den Klienten die Atmosphäre beeinflusst hat.

Gibt es Situationen, in denen Druck von innen oder außen auf den Betreuer oder Klienten nicht von Bedeutung ist?

ABSCHLIEßENDE ÜBUNG

Wir haben versucht, bei der Beschreibung der Einflüsse auf die Atmosphäre einer Sitzung möglichst alle Faktoren anzusprechen. Haben wir etwas ausgelassen? Haben Sie weitere Anmerkungen?

SCHLUSSBEMERKUNGEN

An dieser Stelle wollen wir vermitteln, dass es für den Erfolg der therapeutischen und pädagogischen Prozesse unerlässlich ist, ein sicheres Umfeld zu schaffen. Dafür sind umfassende Überlegungen, Zeit und Erfahrung nötig. Jede Person und jede Gruppe ist einzigartig.

2.5. BEHARRLICHKEIT, GEDULD, NACHDRUCK UND DISZIPLIN

EINFÜHRUNG

Die vier Eigenschaften – Beharrlichkeit, Geduld, Nachdruck und Disziplin –, die wir in diesem Abschnitt behandeln werden, sind für jeden Betreuer absolut unerlässlich. Zudem sind es Eigenschaften, die wir bei all unseren Klienten fördern wollen.

Wie immer legen wir Ihnen ausdrücklich nahe, die empfohlenen Übungen zu bearbeiten. Überdies weisen wir erneut darauf hin, dass Sie niemals Informationen preisgeben sollten, die die Identität einer anderen Person offenbaren könnten, da dies großen Schaden verursachen kann und in unseren Augen unethisch ist.

BEHARRLICHKEIT

Beharrlichkeit ist für den Betreuer sehr wichtig. Oftmals ist viel Beharrlichkeit erforderlich, um eine Beziehung zu einem Klienten aufzubauen. Häufig bedarf es auch großer Beharrlichkeit, um zu den Kernproblemen eines Klienten vorzudringen und jedes dieser Probleme zu bearbeiten. Deshalb lautet unsere Botschaft an Sie: Bleiben Sie dran und seien Sie beharrlich. Darüber hinaus spielt Beharrlichkeit bei der Bildung von Gruppen zu therapeutischen oder Schulungszwecken eine Rolle. Mitunter hat es schon ganze 18 Monate gedauert, eine Gruppe zu bilden. Unserer Überzeugung nach ist es gut, hartnäckig zu sein.

Ein weiterer Aspekt besteht darin, Klienten dabei zu unterstützen und dazu zu ermutigen, beharrlich zu sein. Sehr oft fällt es ihnen äußerst schwer, die psychologischen und praktischen Bereiche ihres Lebens zu bewältigen. Eine solche Unterstützung und Ermutigung kann entscheidend sein.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Ihre Beharrlichkeit zum Aufbau einer guten Beziehung zu einem Klienten beigetragen hat.

Schildern Sie eine Situation, in der Ihre Beharrlichkeit dazu beigetragen hat, zu den Kernproblemen eines Klienten vorzudringen.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie einem Klienten mit Ihrer Unterstützung und Ermutigung dabei helfen konnten, eine schwierige Situation durchzustehen.

Gibt es Situationen, in denen Sie nicht beharrlich sein sollten? Nennen Sie ein Beispiel.

GEDULD

Sowohl für den Betreuer als auch für den Klienten kann Geduld äußerst schwierig sein. Häufig wissen wir, welche Richtung der Klient unserem Wunsch nach einschlagen sollte, was er irgendwann auch tun wird. Aber wir müssen warten, bis die Person selbst dorthin findet. Der Klient kann ebenfalls sehr ungeduldig in Bezug auf das Tempo der Veränderung sein, die er durchläuft, oder im Hinblick auf andere Personen oder Umstände in seinem Umfeld. Wiederum sehen wir eine der Aufgaben des Betreuers darin, den Klienten dabei zu unterstützen und dazu zu ermutigen, zu warten und geduldig zu sein. In seltenen Fällen können Aktivitäten zur Ablenkung helfen. Wir empfehlen dies jedoch nicht unbedingt als Strategie, weil dadurch mitunter vermieden wird, sich den tatsächlichen Problemen zu stellen.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie als Betreuer ungeduldig waren. Wie sind Sie damit umgegangen?

Schildern Sie eine Situation, in der sich Ihre Geduld ausgezahlt hat.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie einen Klienten in Bezug auf seine Ungeduld unterstützt und ermutigt haben. Welches Ergebnis brachte dies?

Gibt es Situationen, in denen es nicht gut ist, geduldig zu sein?

NACHDRUCK

In unseren Augen gibt es nur sehr wenige Umstände, unter denen der Betreuer mit Nachdruck auf etwas dringen muss. Stattdessen sind wir der Meinung, dass der Klient selbst Verantwortung für sein Leben übernehmen muss. Ein paar solche Situationen gibt es unserer Ansicht nach allerdings trotzdem. Beispielsweise müssen Schritte unternommen werden, wenn der Klient sich selbst, eine andere Person oder ein Tier in Gefahr bringen würde. Oder wenn der Klient nicht rational denkt, also Visionen hat, Dinge hört oder „nicht in dieser Welt weilt“. Oder auch, wenn der Klient keine Verantwortung übernimmt – vor allem für seine eigenen Handlungen. Wir weisen jedoch nochmals darauf hin, dass wir dies mit äußerster Vorsicht sagen.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie unnötigerweise mit Nachdruck gehandelt haben.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie mit Nachdruck handeln mussten.

DISZIPLIN

Disziplin ist sowohl für den Betreuer als auch für den Klienten nötig. Für beide bedeutet dies, pünktlich zu Sitzungen zu erscheinen oder sie rechtzeitig abzusagen, wenn sie nicht stattfinden können. Findet der Austausch über das Internet statt, dann bedeutet es für den Klienten, einen

geeigneten Ort ohne Geräuschkulisse oder Störungen zu finden, an dem er allein ist. Daneben bedeutet Disziplin für beide, die Aufgaben zu erledigen, deren Ausführung sie jeweils versprochen haben. Für den Klienten bedeutet es überdies, Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen. Häufig geht die Reaktion auf ein Trauma damit einher, dass der Klient die gute Disziplin aufgibt, die er sich im Laufe der Zeit angeeignet hat. Andere Klienten haben in ihrem Leben nie über Disziplin verfügt, sodass es ihnen schwer fällt, sie zu lernen. Noch andere Klienten reagieren auf eine traumatische Situation mit einem Maß an Disziplin, das als übertrieben erachtet werden kann. Dieses Maß an Disziplin gibt möglicherweise eine gewisse Sicherheit und Stabilität in einer ansonsten schwierigen Situation. Möglich ist auch, dass ein Mangel an Disziplin ein Ausdruck von Rebellion gegen äußere oder innere Kräfte ist, gegen die die Person ansonsten nur schwer besteht. Darüber hinaus können auch kulturelle Aspekte die Disziplin beeinflussen. In jedem Fall ist Disziplin für nahezu alle Klienten Teil des therapeutischen Prozesses.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie als Betreuer die gebotene Disziplin nicht wahren konnten. Wie sind Sie damit umgegangen?

Schildern Sie eine Situation, in der der Klient Ihrer Meinung nach nicht genügend Disziplin gezeigt hat. Wie sind Sie damit umgegangen?

Schildern Sie eine Situation, in der der Klient zu viel Disziplin gezeigt hat.

Wie gehen Sie ganz allgemein mit Ihren Klienten das Thema Disziplin an?

Gibt es Situationen, in denen Disziplin nicht notwendig ist?

EINIGE SCHLUSSBEMERKUNGEN

Beharrlichkeit, Geduld, Nachdruck und Disziplin: All diese Eigenschaften sind sowohl für den Betreuer als auch für den Klienten wichtig. Sie spielen eine wesentliche Rolle beim Aufbau der Beziehung zwischen Betreuer und Klient sowie beim therapeutischen Prozess.

2.6. IDENTIFIZIERUNG UND WAHRUNG DER EIGENEN IDENTITÄT

EINFÜHRUNG

Damit die Beziehung zwischen dem Klienten und dem Betreuer funktioniert, müssen beide eine sogenannte *therapeutische Allianz* bilden. Das bedeutet, dass sie beim jeweils anderen Merkmale finden, die sie wiedererkennen und zu denen sie einen Bezug aufbauen können. Gleichzeitig muss der Betreuer im Hinblick auf den Klienten Objektivität wahren. Allerdings kann der Betreuer auch in die Identität des Klienten hineingesogen werden und sich übermäßig mit ihm identifizieren, statt sich seine eigene Identität zu bewahren. Dies ist fast immer eine sehr schwierige Gratwanderung. Wie bereits erwähnt, ist Supervision in dieser Hinsicht unverzichtbar.

Bearbeiten Sie bitte die Übungen in diesem Abschnitt. Und wie immer gilt: Verwenden Sie niemals Beispiele, in denen eine Person identifiziert werden könnte.

IDENTIFIZIERUNG DES BETREUERS MIT DEM KLIENTEN UND DES KLIENTEN MIT DEM BETREUER

Während verschiedene psychologische Lehren unterschiedliche Auffassungen vertreten, sind wir fest davon überzeugt, dass sich der Betreuer, um eine wirkliche Hilfe sein zu können, so stark wie möglich in den Klienten hineinversetzen muss. Das bedeutet, dass sich der Betreuer nicht nur die Lebensumstände des Klienten vorstellen, sondern auch versuchen muss, wie der Klient zu denken. Auf diese Weise kann der Betreuer die Prozesse, die der Klient durchläuft, am besten begleiten. Wir weisen nochmals darauf hin, dass dies kein einfacher Prozess ist.

Anders herum muss auch der Klient im Betreuer etwas erkennen, mit dem er sich identifizieren kann, damit die Arbeit des Betreuers erfolgreich ist.

Fast immer projiziert der Klient eine ihm bekannte Person auf den Betreuer und reagiert auf diesen dann so, wie er auf jene Person reagieren würde. Bei dieser Person kann es sich um einen Verwandten, Freund, Lehrer oder jede andere Person handeln, die der Klient einmal gekannt hat oder die er sogar nur idealisiert, ohne sie persönlich zu kennen. Das Geschlecht spielt dabei keine Rolle. Demzufolge projiziert der Klient möglicherweise seine Mutter auf einen männlichen Betreuer. Dieses Verfahren der Projektion wird als *Übertragung* bezeichnet. Übertragung kann positiv oder negativ sein. Wenn die Beziehung zwischen dem Klienten und der Person, die er auf den Betreuer projiziert, gut war, dann kann das die Beziehung zum Betreuer vereinfachen. Übertragung kann aber auch negativ sein, wenn der Klient zu der Person, die er auf den Betreuer projiziert, eine problematische Beziehung hatte.

Die gleiche Art der Projektion kann auch in die andere Richtung geschehen, also vom Betreuer auf den Klienten. Dies wird als *Gegenübertragung* bezeichnet.

Übertragung und Gegenübertragung sind normale Prozesse, die bei jeder Beziehung auftreten – ob in der Betreuung, auf Arbeit oder in anderen Zusammenhängen.

Sowohl Übertragung als auch Gegenübertragung können positiv oder negativ auf die Beziehung zwischen Klient und Betreuer wirken.

Zu den Aufgaben des Betreuers zählt es, sich Übertragung und Gegenübertragung gleichermaßen bewusst zu sein und damit zu arbeiten.

Außerdem liegt es weitgehend in der Verantwortung des Betreuers, sich über seine eigene positive oder negative Gegenübertragung im Klaren zu sein und damit umzugehen. Jedes Mal stellt sich die Frage nach den Ursprüngen dieser Gegenübertragung beim Betreuer. Dies muss der Betreuer bei jedem Klienten neu herausfinden – idealerweise im Rahmen der Supervision. Einen Teil der Antwort findet der Betreuer, wenn er untersucht, warum ein bestimmter Klient diese Reaktionen bei ihm hervorruft und welche Bedeutung sie für den Betreuer haben. Das gehört zur Entwicklung des Betreuers dazu.

Darüber hinaus hat der Betreuer die Aufgabe, sowohl negative als auch positive Übertragungen gemeinsam mit dem Klienten zu analysieren. Dadurch kann der Klient neue Einblicke gewinnen, was unter Umständen äußerst wichtig für seinen Entwicklungsprozess ist.

Übungen

Nennen Sie für jede der folgenden Situationen Beispiele aus Ihrer eigenen praktischen Arbeit oder Ihrem Leben und beschreiben Sie, wie Sie damit umgegangen sind und welche Bedeutung sie für Sie und den Klienten oder die andere Person hatten:

- positive Übertragung
- negative Übertragung
- positive Gegenübertragung
- negative Gegenübertragung

WAHRUNG IHRER EIGENEN IDENTITÄT

Zuvor haben wir die Notwendigkeit für den Betreuer betont, sich mit dem Klienten zu identifizieren. Dies kann jedoch auch zu weit gehen, und der Betreuer kann sich fast vollständig in der Persönlichkeit und den Problemen des Klienten verlieren. Wir haben erlebt, wie dies einigen sehr erfahrenen Fachexperten passiert ist. Klar ist, dass die Objektivität dadurch verloren geht und der Betreuer seine Aufgabe unmöglich ausführen kann. Dieser Gefahr muss sich der Betreuer unbedingt bewusst sein. Wenn die Identifikation zu weit geht, muss der Betreuer die Beziehung zum Klienten beenden und sich möglicherweise Zeit nehmen, um wieder zu sich selbst zu finden. Dies ist eindeutig ein Aspekt, der in der Supervision bearbeitet werden muss.

Übungen

Waren Sie schon einmal in einer Situation, in der Sie sich übermäßig mit einem Klienten identifiziert haben? Wie sind Sie damit umgegangen?

Welche Maßnahmen ergreifen Sie, um das Gleichgewicht zwischen angemessener und übermäßiger Identifizierung zu halten?

EINIGE SCHLUSSBEMERKUNGEN

Die Identifizierung des Betreuers mit dem Klienten und des Klienten mit dem Betreuer stellt eines der zentralen Elemente bei der Ausgestaltung und Umsetzung des therapeutischen Prozesses dar. Wie wir gesehen haben, ist es ein sehr schmaler Grat, auf dem der Betreuer stets achtsam sein und sich Supervision suchen muss.

Dies bringt uns erneut auf das Thema Supervision. Wir können es nicht oft genug betonen. Wenn Sie noch keine Supervision erhalten, dann suchen Sie sich unbedingt welche!

2.7. TOLERANZ, URTEILSFREIE GEISTESHALTUNG UND INDIVIDUALISIERUNG

EINFÜHRUNG

Im Laufe dieses Moduls haben wir bereits mehrfach über Toleranz und eine urteilsfreie Geisteshaltung gesprochen. Weitere Themen waren Vorurteile, Annahmen und Verallgemeinerungen sowie die Notwendigkeit, bei uns selbst und beim Klienten Individualisierung zu fördern, sprich sich mit konkreten Personen auseinanderzusetzen, statt ganze Gruppen zu betrachten und möglicherweise verantwortlich zu machen. Diese beiden Themenbereiche stehen in Zusammenhang mit Friedensförderung und Versöhnung, mit der Umgestaltung von Gemeinschaften – also Gesellschaften – sowie mit der Arbeit mit Klienten im Einzel- oder Gruppenformat. Im Kurs zu Psychologie und Trauma beschreiben wir später die verschiedenen Ebenen, auf denen eine Traumatisierung auftreten kann, und wie wir auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig daran arbeiten müssen. An dieser Stelle möchten wir die allgemeinen Konzepte einführen.

Wie immer legen wir Ihnen ausdrücklich nahe, alle empfohlenen Übungen zu bearbeiten. Zudem erinnern wir Sie daran, nichts zu veröffentlichen, wodurch eine andere Person identifiziert werden würde. Wie wir immer wieder betonen werden, kann dies großen Schaden anrichten und ist äußerst unethisch.

TOLERANZ UND URTEILSFREIE GEISTESHALTUNG

Ein äußerst wichtiges Konzept bei der Betreuung besteht darin, Menschen und ihre Handlungen voneinander abzugrenzen.

Dazu müssen wir verschiedene maßgebliche Grundsätze vorstellen.

Der erste Grundsatz besagt, dass wir in nahezu allen Fällen von Handlungen sprechen, die auf psychische *Reaktionen* und nicht auf psychische *Krankheiten oder Störungen* zurückgehen. Die Handlungen einer Person beruhen auf ihrem Hintergrund, ihrer Bildung, der Art und Weise, wie sie behandelt wurde, der Kultur, in der sie aufgewachsen ist und gelebt hat, und einer Vielzahl weiterer Erfahrungen im Laufe ihres Lebens. Unter Umständen sind diese Reaktionen zu Gewohnheiten geworden. Die Reaktion oder Handlung einer Person hat ihren Ursprung möglicherweise in der Vergangenheit, als eine solche Reaktion oder Vorgehensweise funktioniert hat, und beruht vielleicht nicht auf der aktuellen Situation. Oder die Person weiß eventuell einfach nicht, wie sie auf eine gegebene Situation reagieren soll.

In diesem Zusammenhang besagt ein weiterer Grundsatz, dass jede Person – gemessen an ihrem Hintergrund und den jeweiligen Umständen – in jedem Augenblick ihr Bestmögliches gibt. Fast niemand tut etwas absichtlich, von dem er denkt, dass es schädlich sein wird. So gut wie jede Person lebt nach Moralvorstellungen oder Normen. Diese können anderen Dingen jedoch auch im Weg stehen. Die Bemühung, etwas Gutes zu tun, geht mitunter nach hinten los und verursacht ungewollten Schaden.

An dieser Stelle müssen wir darauf hinweisen, dass zwei Personengruppen in diesem Zusammenhang eine Ausnahme bilden. Zum einen sind dies die sogenannten *Psychopathen*. Dabei handelt es sich um Menschen ohne Gefühle. Es gibt jedoch sehr wenige solche Personen.

Zum anderen sind es die sogenannten *Soziopathen*. In der Regel sind dies Menschen, die – meist im frühen Kindheitsalter – stark traumatisiert wurden und nur in ihrem eigenen Interesse handeln.

Sowohl Psychopathen als auch Soziopathen können als psychisch kranke Personen erachtet werden, und nur Spezialisten sollten mit ihnen arbeiten. Manchmal sind sie schwer zu erkennen. Allerdings werden Sie wahrscheinlich nur sehr wenigen solchen Menschen begegnen.

Viele Menschen fühlen sich angesichts ihrer Reaktionen schuldig und schämen sich dafür, ob sie es verdienen oder nicht.

Schuld hängt mit Verantwortung zusammen. Sie kann positiv oder negativ sein. Bei positiver Schuld geben wir zu, dass etwas falsch war, wenn es tatsächlich falsch war – was jedoch nur selten der Fall ist –, und versuchen, es wieder in Ordnung zu bringen. Bei negativer Schuld übernimmt eine Person Verantwortung für etwas, das nicht ihre Schuld war. Scham bezeichnet das negative Gefühl, das eine Person für ihre Handlungen verspürt. Schuld und Scham sind zwei verschiedene Konzepte, die voneinander abgegrenzt werden müssen.

Wir wollen an dieser Stelle vermitteln, dass es Aufgabe des Betreuers ist, die Reaktionen des Klienten gemeinsam mit ihm zu analysieren. Der Betreuer kann die Reaktionen und die daraus folgenden Handlungen als unangemessen beurteilen, aber es steht ihm nicht zu, über die Person an sich zu urteilen. Das ist Toleranz. Dies ist ein äußerst wichtiger Grundsatz, der im Mittelpunkt der Beziehung zwischen Betreuer und Klient und des Entwicklungsprozesses des Klienten steht. Deshalb liegt es in der Verantwortung des Betreuers, den Klienten als Person zu akzeptieren und ihn dazu zu bewegen, sich selbst zu akzeptieren.

Unter bestimmten Umständen ist es einem Betreuer unmöglich, mit Klienten zu arbeiten, die in der Vergangenheit gewisse Handlungen getan haben. In solchen Fällen versteht es sich von selbst, dass der Betreuer den Klienten an jemand anderen vermittelt.

Übung

Schildern Sie eine Situation, in der der Klient Schwierigkeiten damit hatte, seine eigenen Handlungen zu akzeptieren. Wie sind Sie damit umgegangen?

Schildern Sie eine Situation, in der Sie Schwierigkeiten hatten, die Handlungen eines Klienten zu akzeptieren. Wie sind Sie damit umgegangen?

Schildern Sie eine Situation, in der Sie Schwierigkeiten damit hatten, Ihre eigenen Handlungen zu akzeptieren. Wie sind Sie damit umgegangen?

INDIVIDUALISIERUNG

Individualisierung ist das Gegenteil von Verallgemeinerungen, Annahmen oder Vorurteilen. Bei Individualisierung überträgt man die Verantwortung oder Schuld also von einer größeren Gruppe auf einzelne Personen. Demzufolge war es nicht (hier die Personengruppe einfügen, die Sie am wenigsten mögen), die jene Handlungen ausgeführt hat, sondern es war Herr X oder Frau Y. Dies ist äußerst wichtig auf kollektiver Ebene aber in verschiedener Hinsicht auch in Bezug auf den Entwicklungsprozess des Einzelnen. Zunächst müssen wir allerdings wiederum einen Grundsatz einführen, mit dem wir uns im nächsten Abschnitt ausführlicher befassen, nämlich dass jede Person für ihre eigenen Handlungen verantwortlich ist. Dabei handelt es sich um einen bedeutenden psychologischen Grundsatz, der seine Wurzeln zudem im internationalen Recht hat. Laut diesem Recht darf niemand zur Ausführung von Befehlen gezwungen werden, die die Person als unmoralisch oder rechtswidrig erachtet. Dank Individualisierung sieht der Klient die Traumatisierung in einem anderen Kontext. Demnach führte die einzelne Person die Handlung aus, und nicht die Gruppe als Ganzes. Auf einer gewissen Ebene wird möglicherweise dem System die Schuld dafür gegeben, dass jemand einer Gehirnwäsche unterzogen wurde, doch der Einzelne trägt nach wie vor die Verantwortung für seine konkreten Handlungen. In Bezug auf den Klienten wie auch für die betroffenen Gesellschaften kann dies tiefgreifende Folgen haben. Diese Erkenntnis kann den Klienten dazu bringen, in Bezug auf das Trauma sowohl psychologische als auch rechtliche Maßnahmen zu ergreifen, die ihn stärken. Im Zusammenspiel können rechtliche Maßnahmen des Klienten und seine Schritte zur individuellen psychischen Weiterentwicklung auch therapeutischen Effekt haben. In den Modulen zu Psychologie und Menschenrechten gehen wir darauf ausführlicher ein.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der ein Klient von der Arbeit mit dem Konzept der Individualisierung profitiert hat, sofern Sie so etwas bereits gemacht haben.

Wenn Sie noch nicht damit gearbeitet haben, schildern Sie eine oder mehrere Situationen aus Ihrem eigenen Umfeld, in denen Klienten von der Arbeit mit Individualisierung profitieren könnten.

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Toleranz und das Verständnis von Handlungen als Folgen des gesamten Hintergrunds der Person, ihrer Reaktionsmuster und der Umstände ist für den Klienten äußerst wichtig und liefert dem Betreuer zudem umfassendere Erkenntnisse zum Klienten und zu Traumatisierung im Allgemeinen. Wie alle Aspekte dieser Arbeit erfordert auch dies viel Zeit und Mühe, umfassende Überlegungen und Einfühlungsvermögen.

Individualisierung ist ein weiterer jener Prozesse, bei denen man sich viele Gedanken machen und in die man viel Arbeit stecken muss.

Wenn Sie an diesen beiden Eigenschaften arbeiten, dann werden Sie unserer Überzeugung nach ein besserer Betreuer und können Ihren Klienten und sich selbst von größerem Nutzen sein.

2.8. DEN KLIENTEN DAZU BRINGEN, VERANTWORTUNG FÜR DAS EIGENE LEBEN ZU ÜBERNEHMEN, DEM KLIENTEN KONTROLLE ÜBER DIE PROZESSE VERLEIHEN UND DEM KLIENTEN ERLAUBNIS ERTEILEN

EINFÜHRUNG

In diesem Abschnitt beleuchten wir verschiedene zentrale Aspekte des Entwicklungsprozesses des Klienten – hauptsächlich dahingehend, wie wir die damit verbundene Arbeit in seine Hände legen.

Von nun an sprechen wir nicht mehr von Therapie, sondern verwenden stattdessen den Begriff des Entwicklungsprozesses des Klienten, um diesem Prozess zum einen das Stigma zu nehmen und ihn zum anderen aus dem pathologischen Umfeld zu lösen. Zudem ist die Bezeichnung „Therapie“ in vielen Kontexten rechtlich begrenzt, weshalb wir Ihnen nahelegen, ihn nicht zu verwenden.

Im Laufe dieses Moduls haben wir die in diesem Abschnitt besprochenen Elemente bereits erwähnt. Unserer Meinung nach spielen sie eine entscheidende Rolle, wenn die Beziehung zwischen Klient und Betreuer erfolgreich sein und der Entwicklungsprozess des Klienten gelingen soll.

Wie immer bitten wir Sie, alle beschriebenen Übungen zu bearbeiten. Außerdem erinnern wir Sie wiederum daran, eine mögliche Identifikation von Personen zu vermeiden. Dies kann großen Schaden anrichten und ist unethisch.

DEN KLIENTEN DAZU BRINGEN, VERANTWORTUNG FÜR DAS EIGENE LEBEN ZU ÜBERNEHMEN

Wir können nicht stark genug betonen, dass der *Klient* und *nicht der Betreuer* die Verantwortung für das Leben des Klienten trägt. Aufgabe des Betreuers ist es, den Klienten zu bestärken und zu unterstützen. Letztendlich bestimmt jedoch der Klient, was mit ihm geschieht und wie er handelt. Der Betreuer kann auf Ressourcen und Anlaufstellen verweisen, bei denen der Klient Informationen einholen kann, und er kann dem Klienten eventuell beim Knüpfen von Kontakten helfen, aber unserer Ansicht nach ist es nicht im Interesse des Klienten, darüber hinaus tätig zu werden. Klienten werden naturgemäß Fehler machen und sie werden daraus lernen. Die Verantwortung für das Leben des Klienten zu übernehmen, macht diesen unter anderem abhängig vom Betreuer und gibt ihm möglicherweise das Gefühl, in der realen Welt nicht lebensfähig zu sein. Viele Klienten mögen diese Art der Abhängigkeit und bringen ihren Wunsch danach zum Ausdruck. Sie möchten es vermeiden, Verantwortung zu übernehmen. Leider wissen wir auch, dass manche Betreuer ihrem eigenen Ego schmeicheln, indem sie Verantwortung für Klienten übernehmen. Dies ist ein weiteres Thema für die Supervision.

In unseren Augen gibt es nur äußerst wenige Situationen, in denen dieser Grundsatz nicht greift. Eine solche Situation ist zum Beispiel, wenn der Klient sich selbst, einer anderen Person oder einem Tier körperlichen Schaden zufügen würde. Oder wenn es sich bei der Person um einen Psychopathen oder Soziopathen handelt.

Ansonsten können und dürfen wir die Handlungen des Klienten nicht kontrollieren, wie wir bereits mehrfach erwähnt haben.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der der Betreuer zumindest für Teile des Lebens eines Klienten die Verantwortung übernommen hat. Was hat der Betreuer empfunden? Was hat der Klient empfunden? Was ist passiert?

Schildern Sie eine Situation, in der der Klient die Verantwortung für sein eigenes Leben übernommen hat – möglicherweise mit der Unterstützung und dem Zuspruch des Betreuers. Was hat der Betreuer empfunden? Was hat der Klient empfunden? Was ist passiert?

Gibt es Situationen, in denen der Klient die Verantwortung für sein eigenes Leben nicht übernehmen sollte? Schildern Sie falls möglich Ihre eigenen Erfahrungen.

DEM KLIENTEN KONTROLLE VERLEIHEN

Viele Klienten fühlen sich komplett machtlos dahingehend, über ihr eigenes Leben zu bestimmen. Sie haben das Gefühl, dass alles von außen durch andere Menschen oder durch die Umstände bestimmt wird. Auch wenn manche Dinge natürlich tatsächlich vorgegeben sind, können überraschend viele Elemente beeinflusst und verändert werden – und wenn auch nur in geringem Maße. Häufig ist der Klient jedoch nicht daran gewöhnt. Diese Art der Kontrolle ist dem Selbstbild des Klienten und seinem Selbstwertgefühl äußerst förderlich. Demnach beinhaltet die Rolle des Betreuers unter anderem, den Klienten darin zu bestärken und zu unterstützen, so viel Kontrolle wie möglich zu übernehmen. Außenstehenden im Leben des Klienten erscheint dies möglicherweise wie Rebellion. Nochmals: Es ist Aufgabe des Betreuers, den Klienten darin zu bestärken und zu unterstützen, trotz des Widerstands. In seltenen Fällen kann dies zu weit gehen. Irgendwann pegelt sich ein Gleichgewicht ein und der Klient hat so viel Kontrolle wie möglich. Natürlich ist dies sehr individuell.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der es dem Klienten geholfen hat, ihm mehr Kontrolle zu verleihen. Wie verlief die Entwicklung? Welches Gleichgewicht hat sich letztendlich eingepegelt?

Gibt es Situationen, in denen der Klient keine Kontrolle haben sollte?

DEM KLIENTEN ERLAUBNIS ERTEILEN

Viele Menschen haben das Gefühl, es sei ihnen nicht gestattet, bestimmte Emotionen zu empfinden. Ein Beispiel dafür ist, dass Männer in vielen Kulturen nicht „schwach“ sein, weinen oder Verwandten, Freunden oder anderen gegenüber wütend werden dürfen. In schwierigen Situationen haben Menschen häufig das Gefühl, dass sie stark sein müssen. Sehr oft kommt uns auch die Situation unter, dass ein Klient Wut oder mangelnde Zuneigung gegenüber einem misshandelnden Elternteil, anderen Verwandten oder einer anderen Person empfindet, die Einfluss in seinem Leben hat, dass es dem Klienten aber nicht gestattet ist, dies auszudrücken, weil er das Gefühl hat, es sei „nicht richtig“. An manchen Orten ist es selbst untersagt, sich gegen die Regierung oder „Obrigkeit“ im Allgemeinen auszusprechen. Unserer Meinung nach besteht eine Aufgabe des Betreuers darin, dem Klienten die Erlaubnis zu erteilen, solche Gefühle zu empfinden und sie auch zu zeigen. Um dies klar

herauszustellen: Die Gefühle sind so oder so vorhanden. Ihnen jedoch Ausdruck zu verleihen und diesbezüglich innerlich wie äußerlich aktiv zu werden, ist ein wichtiger Bestandteil des Entwicklungsprozesses des Klienten.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der es einem Klienten nicht gestattet war, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Welches Verhalten zeigte der Klient?

Schildern Sie eine Situation, in der Sie einem Klienten die Erlaubnis erteilt haben, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Was geschah anschließend?

Gibt es Situationen, in denen es für eine Person nicht gut ist, ihre Gefühle zu zeigen?

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Für den Entwicklungsprozess des Klienten ist es extrem wichtig, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, Macht und Kontrolle zu übernehmen und sich nicht machtlos zu fühlen, sowie Gefühle zeigen zu dürfen. Es liegt in der Verantwortung des Betreuers, diese Prozesse zu begleiten.

2.9. ZEIT UND RAUM GEBEN; ZUHÖREN STATT PREDIGEN

EINFÜHRUNG

Auch in diesem Abschnitt befassen wir uns mit grundlegenden Prinzipien zur Begleitung des Entwicklungsprozesses des Klienten. Wir betrachten den Betreuer als Mediator, also eine Person, die eine sichere Umgebung für den Klienten schafft, in der dieser an seinen eigenen Problemen arbeiten und sich weiterentwickeln kann. Das bedeutet, dass der Betreuer möglicherweise seine Sichtweise auf seine eigene Rolle ändern muss, sich also nicht als Berater sieht, sondern als jemanden, der zuhört, unterstützt und bestärkt. Manchen fällt dies recht schwer, es ist aber von entscheidender Bedeutung für den Erfolg des Entwicklungsprozesses des Klienten.

Wie immer legen wir Ihnen nahe, alle aufgeführten Übungen zu bearbeiten. Außerdem erinnern wir Sie wie immer daran, keine Informationen preiszugeben, die eine Person identifizieren könnten. Dies kann großen Schaden anrichten und ist unethisch.

ZEIT UND RAUM GEBEN

Der Entwicklungsprozess des Klienten kann sich schwierig gestalten. Viele Dinge müssen sich ändern. Dazu zählen häufig Anschauungen und Verhaltensmuster, die der Klient im Laufe seines gesamten Lebens herausgebildet hat. Dies erfordert ein beharrliches Vordringen und Umgestalten, was viel Zeit und Energie kosten kann. Zudem muss dem Klienten emotionaler Freiraum geboten werden, den er in den meisten Fällen vorher nicht hatte und möglicherweise auch gegenwärtig in seinem häuslichen Umfeld nicht hat. Deshalb besteht eine der wesentlichen Aufgaben des Betreuers darin, diesen Prozess sich entwickeln zu lassen und sich keine Gedanken darüber zu machen, wie viel Zeit er in Anspruch nimmt. Darüber hinaus werden den Klienten viele seiner emotionalen Erlebnisse, seine grundsätzlichen Denkweisen und seine Herangehensweisen an Lebensereignisse verwirren. Wie zuvor bereits erwähnt, hat der Betreuer deshalb die Aufgabe, einen sicheren Ort zu schaffen, an dem der Klient Unterstützung und Zuspruch für seine Selbstanalyse und seinen persönlichen Wandel findet.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der der Klient die Zeit und den emotionalen Freiraum hatte, sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen. Wie lief es? Was hat der Klient empfunden? Wie haben Sie sich gefühlt?

Schildern Sie eine Situation, in der der Klient nicht die Zeit und den Raum hatte, sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen. Wie lief es? Was hat der Klient empfunden? Wie haben Sie sich gefühlt?

Gibt es Situationen, in denen der Klient diese Zeit und diesen Raum nicht haben sollte?

ZUHÖREN STATT PREDIGEN

Der Psychologe Carl Rogers sagte, dass der Klient sich selbst am besten kennt. Wer sind wir Betreuer, diesen Grundsatz infrage zu stellen? Dadurch wird die Rolle des Betreuers als Zuhörer statt als Berater oder Prediger deutlich. Solches Verhalten haben wir bei viel zu vielen Betreuern gesehen. Wir haben diesen Grundsatz schon mehrfach angesprochen und werden ihn auch weiterhin wiederholen. Im Modul zur Kommunikation beschreiben wir Techniken zum aktiven Zuhören, mit dem Klienten bei der Analyse ihrer Probleme begleitet werden können.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie zugehört haben und der Klient Fortschritte gemacht hat.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie zu viele Ratschläge erteilt haben und der Klient keine Fortschritte gemacht hat.

Gibt es Situationen, in denen es in Ordnung ist, zu predigen?

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Dem Klienten Freiraum zu schaffen, ist ein wesentlicher, grundlegender Bestandteil der Betreuung. Dazu müssen Sie sich Zeit nehmen, Raum geben und zuhören.

2.10. VERTRAUEN SCHAFFEN UND AUFRECHTERHALTEN

EINFÜHRUNG

Vertrauen ist sehr schwer zu gewinnen und aufrechtzuerhalten, aber äußerst leicht zu verlieren. Besonders gilt dies, wenn Sie mit Personen arbeiten, die ein psychisches Trauma erlebt haben. Wie wir im Modul zu Psychologie später in dieser Schulungsreihe erfahren werden, zählt Vertrauensverlust zu den typischsten Reaktionen auf ein Trauma. Jede einzelne Handlung des Betreuers hat mit dem Aufbau und der Aufrechterhaltung von Vertrauen zu tun. Alle Eigenschaften, die wir in diesem Modul ansprechen, spielen dabei eine Rolle. An dieser Stelle befassen wir uns mit ein paar Eigenschaften, die wir noch nicht erwähnt haben. Eine weitere Kategorie von Eigenschaften im Zusammenhang mit Vertrauen hat mit Ethik zu tun. Mit Ethikfragen beschäftigen wir uns im nächsten Abschnitt.

Die in diesem und dem nächsten Abschnitt beschriebenen Eigenschaften bilden die Grundlage für eine bestimmte Kommunikationsweise zwischen Klient und Betreuer. Darauf gehen wir im nächsten Modul, in dem es um Kommunikation geht, ausführlicher ein.

Wie immer bitten wir Sie, alle aufgeführten Übungen zu bearbeiten. Überdies erinnern wir Sie daran, keine Angaben zu machen, aus denen die Identität einer Person hervorgeht, wenn Sie etwas schriftlich festhalten, das von anderen eingesehen werden kann. Dies könnte großen Schaden anrichten und ist unethisch.

EHRlichkeit

Es ist sehr einfach, dem Klienten zu sagen, was er hören möchte. Ein Betreuer, der so vorgeht, ist zunächst der Ansicht, dass es das Leben sowohl des Klienten als auch des Betreuers erleichtert. Zwar beruhigt dies den Klienten eine Zeit lang, doch sein Vertrauen in den Betreuer ist in dem Augenblick zerstört, in dem er erkennt, was vor sich geht. Unserer Meinung nach ist es sowohl für den Klienten als auch für den Betreuer deutlich besser, die Wahrheit offen auszusprechen, wie schwierig dies auch sein mag. Auf diese Weise können sich beide mit der eigentlichen Situation auseinandersetzen.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der dem Klienten nicht die Wahrheit gesagt wurde. Was geschah auf kurze Sicht? Was geschah auf lange Sicht?

Schildern Sie eine Situation, in der dem Klienten die Wahrheit gesagt wurde, obwohl dies schwierig war. Was geschah auf kurze Sicht? Was geschah auf lange Sicht?

Gibt es Situationen, in denen Sie einem Klienten gegenüber nicht ehrlich sein sollten?

OFFENHEIT

Offenheit und Ehrlichkeit sind sich ähnlich, aber nicht das Gleiche. Es ist möglich, dass Sie ehrlich sind, aber nicht offen darlegen, was gerade vor sich geht oder was Sie denken. Hier gilt wiederum: Auch wenn Offenheit unter komplizierten Umständen zu schwierigen Sitzungen führen kann, ist sie der Beziehung förderlich. Durch Offenheit wissen alle, woran sie sind, und können entsprechend handeln. Unserer Ansicht nach führen die kurzfristigen Schwierigkeiten zu langfristigem Vertrauen und einer besseren Beziehung.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie einem Klienten gegenüber nicht offen waren – unabhängig davon, ob Sie ehrlich waren oder nicht. Was geschah auf kurze und was auf lange Sicht?

Schildern Sie eine Situation, in der Sie einem Klienten gegenüber offen waren. Was ist passiert?

Gibt es Situationen, in denen Sie einem Klienten gegenüber nicht offen sein sollten?

DIREKTHEIT

Auch Direktheit ist in unseren Augen für eine gute Beziehung zwischen Klient und Betreuer maßgeblich. Um den heißen Brei herum zu reden, macht die Lage nur verworrener. Zudem könnte der Klient, oder auch der Betreuer, dadurch eine konkrete Situation leugnen, was weder für den Klienten noch für den Betreuer oder für irgendeinen anderen Betroffenen gut ist. Deshalb zählt Direktheit unserer Meinung nach zu den wichtigen Eigenschaften der Kommunikation bei der Arbeit mit traumatisierten Personen.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie einem Klienten gegenüber nicht direkt waren. Was ist passiert?

Schildern Sie eine Situation, in der Sie einem Klienten gegenüber direkt waren, obwohl die Umstände schwierig waren. Was ist passiert?

Gibt es Situationen, in denen Sie einem Klienten gegenüber nicht direkt sein sollten?

VERSPRECHEN HALTEN

Versprechen zu halten, ist eine der grundlegenden Verhaltensweisen, um Vertrauen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Andernfalls wird Vertrauen nahezu umgehend zerstört. Dies gilt für die Versprechen, die der Betreuer dem Klienten gibt, genauso aber auch für jene, die der Klient dem Betreuer gibt. Betreuer, und andere Personen auch, geben Klienten häufig Versprechen, um sie zu beruhigen oder ihnen Hoffnung zu geben. Solche Versprechen müssen gehalten werden, oder sie dürfen gar nicht erst ausgesprochen werden. Natürlich gibt es Ausnahmen, wenn Umstände eintreten, durch die der Betreuer ein Versprechen nicht halten kann, was er aber nicht wusste, als er es gegeben hat. Dann liegt es in der Verantwortung des Betreuers, ausführlich mit dem Klienten

darüber zu sprechen. Versprechen, die der Klient dem Betreuer gibt, dann aber nicht hält, müssen in einer oder mehreren Sitzungen besprochen werden. Ein solches Gespräch kann dem Klienten umfassendere Erkenntnisse liefern. Zu solchen Versprechen zählen wir auch scheinbar triviale Aspekte wie rechtzeitig zu Sitzungen zu erscheinen.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der der Betreuer Versprechen gegeben und dann nicht gehalten hat. Was ist passiert? Welche Folgen hatte dies für die Beziehung?

Schildern Sie eine Situation, in der der Klient Versprechen gegeben und dann nicht gehalten hat. Was ist passiert? Welche Folgen hatte dies für die Beziehung? Wie ist der Betreuer damit umgegangen?

Gibt es Umstände, unter denen Versprechen nicht gehalten werden sollten?

MENSCHLICHKEIT

Auf die Notwendigkeit von Menschlichkeit und Mitgefühl dem Klienten gegenüber sind wir bereits zu Beginn dieses Moduls eingegangen. An dieser Stelle wiederholen wir diese Verhaltensweise als Grundelement, um Vertrauen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Ohne Menschlichkeit wird der Klient dem Betreuer nicht vertrauen.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der dem Klienten gegenüber wenig Menschlichkeit gezeigt wurde. Wie wirkte sich dies auf das Vertrauen zwischen Betreuer und Klient und auf ihre Beziehung im Allgemeinen aus?

Schildern Sie eine Situation, in der dem Klienten gegenüber Menschlichkeit gezeigt wurde. Wie wirkte sich dies auf das Vertrauen zwischen Betreuer und Klient und auf ihre Beziehung im Allgemeinen aus?

Gibt es Situationen, in denen es nicht nötig ist, einem Klienten mit Menschlichkeit zu begegnen?

PRIVATSPHÄRE UND ETHIK

Der Datenschutz der Informationen des Klienten und Ethik im Allgemeinen sind so wichtig für den Aufbau und die Aufrechterhaltung von Vertrauen, dass wir diesen Themen den kompletten folgenden Abschnitt dieses Moduls gewidmet haben.

ABSCHLIEßENDE ÜBUNGEN

Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht, das Vertrauen von Klienten zu gewinnen und aufrechtzuerhalten? Schildern Sie positive und negative Situationen.

Wir haben versucht, möglichst alle Elemente anzusprechen, die Vertrauen fördern. Was haben wir nicht berücksichtigt?

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Vertrauen zu gewinnen und aufrechtzuerhalten, ist ein Grundelement der Beziehung zwischen Klient und Betreuer. Ist Vertrauen einmal verloren, ist es fast unmöglich, es wiederzugewinnen. Die in diesem Abschnitt beschriebenen Eigenschaften bilden zudem die Grundlage für eine Kommunikationsweise, die unserer Meinung nach für die Arbeit mit Klienten maßgeblich ist.

2.11. ETHIK

EINFÜHRUNG

Wir betrachten das ethische Verhalten des Betreuers insgesamt, aber vor allem in Bezug auf die Beziehung zwischen ihm und dem Klienten als absolut wesentlich. Unserer Ansicht nach rechtfertigt nichts die Verletzung von Ethikgrundsätzen. Auch wenn unter den schwierigen Umständen, unter denen einige der Schulungsteilnehmer leben und arbeiten, manche Ethikgrundsätze leicht abweichen, bleiben die grundlegenden Verhaltensregeln doch immer gleich. Diesbezüglich sind wir bei unserer Arbeit äußerst streng.

Wie immer bitten wir Sie, alle aufgeführten Übungen zu bearbeiten. Es versteht sich fast von selbst – vor allem für diesen Abschnitt –, dass Sie keine Informationen preisgeben dürfen, durch die eine Person identifiziert werden könnte. Das wäre auf jeden Fall unethisch.

IHRE VERANTWORTUNG

Die Grundsätze, die wir in diesem Abschnitt beschreiben, gelten weltweit einheitlich für jegliche medizinische, psychologische und soziale Arbeit und für weitere Pflegefachkräfte. Ob Sie in diesen Bereichen eine formale Ausbildung absolviert haben oder nicht und ob Sie eine offizielle Approbation haben oder nicht – die in diesem Abschnitt dargelegten Prinzipien bilden eine Grundlage, gegen die Sie nicht verstoßen dürfen, unabhängig von den Gesetzen oder Gepflogenheiten der Region, in der Sie leben, und unabhängig von den Regeln oder Praktiken der staatlichen, zwischenstaatlichen oder nichtstaatlichen Organisation, für die Sie tätig sind.

Unserer Meinung nach – und wir vertreten diese Meinung sehr nachdrücklich – ist das Befolgen von Anweisungen keine Entschuldigung dafür, nicht ethisch zu arbeiten und diese Grundsätze einzuhalten. Dies ist auch Teil des internationalen Rechts. Demnach gilt: SIE sind für Ihre Handlungen verantwortlich, und nicht Ihr Chef, der Richter oder der Regierungschef. Uns ist bewusst, dass Sie dadurch möglicherweise mit offiziellen Vertretern verschiedener Ebenen aneinandergeraten. Wir finden es bedauerlich, dass sich solche offiziellen Vertreter häufig nicht an diese Standards halten.

KEINEN SCHADEN ZUFÜGEN

Ein wesentlicher Ethikgrundsatz besagt, keinem Klienten Schaden zuzufügen. Unserer Meinung nach darf niemand diesen Grundsatz verletzen. Im Abschnitt zur Professionalität schildern wir Situationen, in denen die Frage aufkommt, ob Sie nicht handeln sollten oder ob Sie etwas tun sollten, das nicht gänzlich in Ihren Kompetenzbereich fällt. Leider ist dies angesichts der geringen Zahl an auf diesem Gebiet ausgebildeten und absolut kompetenten Personen nicht ungewöhnlich. Auch unter anderen Umständen treten Fragen hinsichtlich der besten Vorgehensweise bei einem bestimmten Klienten auf. Diese konkreten Situationen schauen wir uns später genauer an.

An dieser Stelle möchten wir ausdrücklich hervorheben, dass die Mithilfe bei Folter, „erweiterten“ Verhörtechniken oder jeder Situation, in der ein Klient körperlichem oder seelischem Druck ausgesetzt wird, absolut unethisch ist – egal, welche Regeln in der Institution gelten, in der Sie arbeiten. Gleiches gilt unserer Überzeugung nach für die Mithilfe bei der Todesstrafe und für jegliche

Mithilfe bei körperlicher Bestrafung oder anderen Maßnahmen, durch die einer Person körperlicher oder seelischer Schaden jedweder Art zugefügt würde. Auch wenn Regierungen behaupten, dies geschehe „zum Wohle der Allgemeinheit“ oder für die „nationale Sicherheit“, widersprechen wir vehement.

Ein weiterer Aspekt ist die Arbeit in Gefängnissen sowie mit Polizeibeamten und anderen Behörden. Manchmal ist es im Interesse des Klienten, von einer Fachkraft oder einem anderweitigen Betreuer untersucht zu werden bzw. mit dieser Person zu sprechen. Unter solchen Umständen *MUSS* Ihre Arbeit im Interesse des Klienten geschehen und *NICHT* vordergründig im Interesse der Behörde. Überdies muss dem Klienten klar dargelegt werden, was geschieht, welche Informationen übermittelt werden und an wen. Jede andere Vorgehensweise ist in unseren Augen *ÄUSSERST* unethisch.

Darüber hinaus ist es leider ziemlich üblich, dass es an manchen Orten Gesetze und in manchen Organisationen Regeln gibt, die die Arbeit mit bestimmten Personengruppen verbieten. Asylsuchende sind da nur ein Beispiel. Unserer Meinung zeugt es von keinem ethischen Verhalten seitens des Betreuers, sich an solche Gesetze und Regeln zu halten. Wir verstehen das Recht auf Betreuung, einschließlich der Betreuung in Bezug auf die psychische Gesundheit und somit Reaktionen auf Traumata, als grundlegendes Menschenrecht.

Übungen

Schildern Sie eine oder mehrere Situationen aus Ihrem eigenen Umfeld, sofern Sie solche bereits erlebt haben, in denen der Grundsatz, *keinen Schaden zuzufügen*, infrage gestellt war. Bitte bringen Sie sich selbst oder eine andere Person keinesfalls in Gefahr, wenn Sie diese Frage beantworten.

Gibt es Ihrer Meinung nach bestimmte Situationen, in denen der Grundsatz, *keinen Schaden zuzufügen*, nicht gilt? Beschreiben Sie diese bitte.

PRIVATSPHÄRE

Laut nahezu jedem internationalen Regelwerk, und gemäß unserer festen Überzeugung, ist die Beziehung zwischen Betreuer und Klient absolut privat. Die einzige Ausnahme besteht dann, wenn der Klient sich selbst, eine andere Person oder ein Tier in unmittelbarer Zukunft physisch verletzen würde. Diesbezüglich muss eine echte Gefahr bestehen. In solchen Fällen *MUSS* der Betreuer handeln und den Klienten darüber informieren. Diese Ausnahme erstreckt sich *nicht* auf Situationen, in denen Sachschäden entstehen würden, durch die keine Person und kein Tier zu Schaden kämen. Unter diese Ausnahme fällt außerdem eine Situation, in der ein Kind in irgendeiner Weise – also körperlich oder psychisch – missbraucht wird.

Uns ist bewusst, dass Justizbeamte von Regierungen sowie Beschäftigte aus zwischenstaatlichen oder nichtstaatlichen Organisation möglicherweise versuchen, Materialien vom Betreuer zu bekommen, manchmal sogar unter Androhung schwerwiegender Konsequenzen für den Betreuer. Wir sind davon überzeugt, dass die Herausgabe von Materialien an solche Personen ohne die schriftliche Einwilligung des Klienten absolut unethisch ist, selbst wenn der Betreuer gegen keine Gesetze oder Regeln verstößt.

In diesem Zusammenhang muss der Betreuer den Klienten überdies in vollem Umfang darüber informieren, mit wem er die Situation des Klienten besprechen wird. Vorzugsweise geschieht dies in schriftlicher Form. Zudem muss für den Klienten klar ersichtlich sein, wie dieses Material weiter genutzt wird und wer die Informationen noch erhält. Dazu zählt auch die Verwendung von Klienteninformationen beim Austausch mit Vorgesetzten, Studenten, Spendengebern und anderen Personengruppen. Wir sind der Ansicht, dass jede andere Person, die die Informationen erhält, der gleichen Schweigepflicht unterliegen muss.

Ähnliches gilt für Notizen: Auch hier muss der Klient ausdrücklich darüber informiert werden, welche Notizen sich der Betreuer macht, wer Einsicht darin haben wird und wie sie aufbewahrt werden. Diese Informationen sollten dem Klienten ebenfalls vorzugsweise in schriftlicher Form übermittelt werden.

Bei der Arbeit mit Gruppen sollte klar sein, dass die innerhalb der Gruppe besprochenen persönlichen Aspekte mit niemandem außerhalb der Gruppe besprochen werden dürfen, auch nicht mit Partnern, Freunden usw. In einigen Gruppen gilt die Regel, dass solche Themen auch zwischen Gruppenmitgliedern nicht außerhalb der Gruppensitzungen besprochen werden dürfen. Solche Regeln hängen von den speziellen Umständen der Gruppe ab.

Darüber hinaus haben wir strenge Regeln dahingehend, ob externe Personen bei Einzel- oder Gruppensitzungen dabei sein dürfen. Im Allgemeinen gestatten wir dies nicht. Wenn wir es doch einmal erlauben, dann mit dem ausdrücklichen Einverständnis aller betreffenden Klienten und Betreuer. Für die Anwesenheit einer externen Person gilt jedoch die Bedingung, dass jedes Gruppenmitglied bzw. ein einzelner Klient oder der Betreuer die externe Person jederzeit und aus jedwedem Grund bitten darf, den Raum zu verlassen, ohne dass dies infrage gestellt wird. Zudem muss die externe Person eine schriftliche Erklärung darüber unterzeichnen, dass keinerlei persönliches Material weitergereicht wird.

Übungen

Schildern Sie Ihre – positiven und negativen – Erfahrungen mit der Gewährleistung der Privatsphäre von Klienten. Auch hier bitten wir Sie wiederum, bei der Veröffentlichung Ihrer Antwort sich selbst oder einen Klienten nicht in Gefahr zu bringen.

Welche Meinung haben Sie zu unseren Aussagen in diesem Unterabschnitt?

BEZIEHUNG ZWISCHEN BETREUER UND KLIENT AUßERHALB DES BETREUUNGSUMFELDES

Wir sind allgemein der Ansicht, dass jegliche Beziehung zwischen einem Klienten und einem Betreuer außerhalb der Sitzungen zwischen Betreuer und Klient unethisch ist. Solch ein externer Kontakt und Austausch beeinträchtigt die Objektivität des Betreuers. Zudem erfährt der Betreuer auf diese Weise eine Menge über den Klienten und setzt diese Informationen möglicherweise – in der Regel unbewusst – ein, um den Klienten zu manipulieren. Die Wahrung einer solchen Distanz liegt in der Verantwortung des Betreuers.

Allerdings sind wir uns darüber im Klaren, dass dies schwierig umzusetzen ist, wenn es nur wenige Betreuer gibt oder wenn Betreuer und Klient im gleichen sozialen bzw. beruflichen Umfeld verkehren sowie unter einigen anderen Umständen. In solchen Fällen müssen Betreuer und Klient einander so weit wie möglich meiden. Darin besteht die Verantwortung des Betreuers.

Die Vermischung von Rollen kann mit Sicherheit schwerwiegende Probleme verursachen. Wir haben zum Beispiel bereits die negativen Folgen erlebt, als Freundschaft und Betreuung gemischt wurden oder der Betreuer gleichzeitig der Arbeitgeber war. Mit ganz wenigen Ausnahmen funktioniert diese Rollenvermischung nicht.

Da versteht es sich von selbst, dass sich zwischen einem Klienten und einem Betreuer keine sexuelle oder enge persönliche Beziehung entwickeln darf.

Im Allgemeinen haben wir die Regel, dass ein Betreuer nach dem Ende einer Betreuer-Klienten-Beziehung mindestens ein Jahr lang keine andere Beziehung zu dem Klienten unterhalten darf.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie von einer Rollenvermischung betroffen waren oder eine solche Vermischung beobachtet haben. Was ist passiert?

Wie stehen Sie zu unseren Aussagen in diesem Unterabschnitt? Gibt es Umstände, unter denen ein Klient und ein Betreuer eine Beziehung außerhalb des Betreuungsumfeldes unterhalten können? Schildern Sie Ihre Erfahrungen.

PROFESSIONALITÄT

Was Sie tun dürfen und was nicht, hängt in unseren Augen von den Gegebenheiten ab, unter denen Sie arbeiten, sowie von Ihrem Arbeitsort.

Folgendes versteht sich von selbst: An einem Ort, an dem es gut ausgebildete Fachkräfte mit guter Supervision gibt und eine Gesundheitsversorgung jedem zugänglich ist, der sie benötigt, ist es ethisch nicht vertretbar, einer solchen Tätigkeit nachzugehen, wenn Sie selbst nicht entsprechend ausgebildet sind und Supervision erhalten – es sei denn, Sie arbeiten unter der Aufsicht einer Person, die diese Kriterien erfüllt.

Unter den Bedingungen, unter denen die meisten arbeiten, die diese Schulung absolvieren, ist eine solche universelle, kompetente Pflege allerdings nicht verfügbar, insbesondere nicht für schutzbedürftige Personengruppen. Deshalb kehren wir zu den Fragen zurück, die wir bereits im vorangegangenen Unterabschnitt *Keinen Schaden zufügen* aufgeworfen haben. Lassen Sie den Klienten im Stich und betreuen ihn nicht? Führen Sie eine Arbeit aus, bei der Sie bis zu einem gewissen Grad unsicher sind? Wenn Menschen leiden, sind dies sehr schwierige Entscheidungen. Sicherlich gibt es einige Teilantworten, wenn Sie sich dafür entscheiden, zu handeln. Im Internet finden Sie vielfältige Informationen und einige kostenlose Schulungen dazu. Außerdem bieten

Organisationen wie die CWWPP und das Global Psychosocial Network of Psychologists for Social Responsibility gebührenfreie Schulungen und Supervision. Wir legen Ihnen nahe, sich auch vor Ort Organisationen und Personen zu suchen, die derartige Schulungen und Supervision bieten können.

Darüber hinaus gibt es häufig traditionelle Betreuungsmethoden. Sehr oft entsprechen sie unserer Einschätzung nach den nördlichen/westlichen Methoden und können diese zumindest ergänzen. Häufig sind sie für die Arbeit unter den lokalen Bedingungen deutlich besser geeignet.

Unabhängig davon, ob Sie eine formelle Ausbildung absolviert haben oder nicht, ist es unserer Meinung nach unethisch, Betreuung anzubieten, ohne selbst regelmäßige und umfassende Supervision zu erhalten. Leider kennen wir nur allzu viele Fachkräfte, die es besser wissen sollten, aber keine Supervision erhalten. Im Abschnitt zum Thema Selbstfürsorge in diesem Modul gehen wir ausführlicher auf Supervision ein.

Übungen

Schildern Sie, wie sich in Ihrer Region die Lage in Bezug auf gut ausgebildete Fachkräfte darstellt, die Supervision erhalten.

Gibt es in Ihrer Region Personen, die kompetent sind, aber keine formelle Ausbildung absolviert haben? Wie arbeiten sie und was halten Sie von ihnen?

Gibt es in Ihrer Region lokale bzw. traditionelle Methoden? Beschreiben Sie diese bitte, damit wir mehr darüber erfahren. Wie gut funktionieren sie?

Erhalten Sie regelmäßige Supervision? Wenn ja, wie funktioniert das und was halten Sie davon? Wenn nicht, wie planen Sie, Supervision zu erhalten?

Welche weiteren Bemerkungen haben Sie zum Thema Professionalität?

BEZAHLUNG UND GESCHENKE

In Bezug auf die Bezahlung für Dienstleistungen vertreten wir mit Nachdruck die Auffassung, dass Gesundheit – einschließlich psychischer Gesundheit – ein grundlegendes Menschenrecht ist. Wir glauben nicht, dass jemand aus dem Leid anderer Profit schlagen sollte. Dies gilt auch für Medikamente. Andererseits müssen Betreuer und ihre Organisationen Essen, Miete für Räumlichkeiten zahlen, die Internetnutzung bezahlen usw. Dennoch ist es unserer Meinung nach nicht ethisch, jemandem die Betreuung zu verweigern, weil die Person nicht dafür zahlen kann. Leider geschieht dies an recht vielen Orten, selbst in relativ reichen Regionen.

Die nächste Problematik sind Geschenke. In nahezu allen Regelwerken zum ethischen Verhalten gelten Geschenke an Ärzte als unethisch, wie gut sie auch gemeint sind. Es besteht ein Unterschied zwischen dieser Art von Geschenken an Einzelpersonen und Unterstützungsleistungen an die

Organisation als Ganzes. Zudem gibt es einen Unterschied, ob das Geschenk mehr oder weniger erwartet wird oder ob es vollkommen freiwillig erfolgt. Mitunter ist dies eine schmale Gratwanderung. Wir vertreten die Position, dass wir ausschließlich solche Geschenke annehmen, die sich der Klient auch leisten kann, und dann auch nur als Spende für die Organisation.

Übungen

Schildern Sie, wie sich in Ihrer Region die Situation in Bezug auf Bezahlungen darstellt. Gibt es eine Krankenversicherung? Deckt sie Leistungen im Bereich der psychischen Gesundheit ab? Falls ja, welche und über welchen Zeitraum?

Welche Richtlinien gelten in Ihrer Organisation in Bezug auf Bezahlung?

Wie gehen Sie mit Klienten um, die nicht zahlen können?

Welche Gepflogenheiten gelten in Ihrer Organisation in Bezug auf Geschenke?

Welche Regel haben Sie für sich persönlich im Hinblick auf Geschenke aufgestellt?

KONVENTIONEN UND REGELWERKE

Die Grundsätze, die wir in diesem Abschnitt angesprochen haben, spiegeln die Verhaltensregeln zahlreicher Organisationen wider. An dieser Stelle führen wir einige entsprechende Links auf. Es gibt jedoch noch unzählige andere. Wir legen Ihnen ausdrücklich nahe, diese im Rahmen Ihrer Weiterbildung anzuschauen.

Weltärztebund <https://www.wma.net/policies-post/wma-international-code-of-medical-ethics/>

British Psychological Society <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-code-ethics-and-conduct>

American Psychological Association <http://www.apa.org/ethics/code/>

Übungen

Suchen Sie die für Ihre Region und Organisation geltenden Konventionen und Regelwerke. Senden Sie uns diese bitte zu, damit wir eine Sammlung zusammenstellen und anderen Personen in Ihrer Region zuschicken können.

Inwiefern unterscheiden sich die Konventionen und Regelwerke für Ihre Region, Organisation und Umstände von den meisten internationalen Konventionen und Regelwerken? Welche Gemeinsamkeiten gibt es?

ABSCHLIEßENDE ÜBUNGEN

Hatten Sie in Bezug auf ethische Themen bereits Schwierigkeiten mit Regierungsbeamten oder Vertretern Ihrer Organisation? Beschreiben Sie diese bitte. An dieser Stelle gilt wiederum: Erwähnen Sie nichts, was Sie in Gefahr bringen könnte.

Wie gehen Sie in Ihrer praktischen Arbeit an ethische Themen heran?

Welche weiteren Bemerkungen haben Sie zum Thema Ethik? Haben wir etwas ausgelassen?

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Wir sind davon überzeugt, dass ethisches Verhalten einer der Grundpfeiler für die praktische Arbeit und die Beziehung zwischen Betreuer und Klient ist. Wie wir bereits zu Beginn dieses Abschnitts erwähnt haben, gibt es nichts ohne Ethik.

2.12. VORBEREITUNG, FLEXIBILITÄT UND ANPASSUNG

EINFÜHRUNG

Vorbereitung, Flexibilität und Anpassung an sich verändernde Umstände sind wichtig für die Arbeit mit Klienten. Dabei geht es nicht nur um die Situation des Klienten, sondern auch um jene des Betreuers und des Umfeldes – vor allem in Regionen, in denen die Teilnehmer dieser Schulung möglicherweise arbeiten. Deshalb ist uns bewusst, dass die Arbeit mit Menschen eine Kunst und eine Wissenschaft zugleich ist. Teilweise hängt dies auch vom Charakter des Betreuers und seiner Erfahrung ab. Zudem richten sich die Reaktionen des Betreuers zum Teil nach dem Umfang seines Handlungsspielraums innerhalb der Organisation.

Wie immer bitten wir Sie darum, die beschriebenen Übungen zu bearbeiten und keine Einzelheiten preiszugeben, durch die eine andere Person identifiziert werden könnte oder die Sie nicht veröffentlicht sehen möchten. Dies ist unethisch.

VORBEREITUNG

Der Betreuer muss sich auf das Gespräch mit dem Klienten vorbereiten und sich dafür die entsprechende Zeit nehmen. Dazu gehört mindestens, die Notizen des Klienten durchzusehen. Unter Umständen sind weitere Maßnahmen erforderlich, etwa die Konsultation von Kollegen, Recherchen im Internet und in der Gemeinschaft zu den Themen, die den Klienten beschäftigen, die Suche nach verfügbaren Informationsquellen und andere Arbeiten. Außerdem fällt die emotionale Vorbereitung des Betreuers darunter, das heißt, ein paar Mal durchzuatmen und andere persönliche Maßnahmen zu ergreifen – auch wenn es nur ein oder zwei Minuten sind. Diese Art der fachlichen und emotionalen Vorbereitung gehört zur Professionalität des Betreuers dazu.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie sich auf eine Sitzung mit einem Klienten nicht vorbereitet haben. Was ist passiert?

Schildern Sie eine Situation, in der Sie sich auf eine Sitzung mit einem Klienten vorbereitet haben. Was geschah in diesem Fall?

Gibt es Situationen, in denen Sie sich auf eine Sitzung mit einem Klienten nicht vorbereiten sollten oder können?

FLEXIBILITÄT UND ANPASSUNG

Selbst mit der besten Vorbereitung kann es passieren, dass der Klient mit Themen zum Betreuer kommt, die dieser nicht erwartet hat oder die zum Zeitpunkt der Sitzung wichtiger sind als jene, auf die sich der Betreuer vorbereitet hat. Demzufolge muss der Betreuer flexibel genug sein, sich damit auseinanderzusetzen.

Überdies kann sich die Lage während einer Sitzung sehr schnell ändern. Möglicherweise verändert sich die Stimmung des Klienten. Erinnerungen und Emotionen können hervorbrechen, die zudem dazu führen können, dass andere Probleme zur Sprache kommen.

Darüber hinaus kann die Sitzung mit dem Klienten auch beim Betreuer Erinnerungen und Gefühle auslösen.

Schließlich kann sich die materielle, politische oder rechtliche Lage innerhalb der Region verändern.

Damit wollen wir aufzeigen, dass der Betreuer häufig flexibel reagieren und sich an all diese ständig neuen Situationen und Emotionen anpassen muss. Selbst für die erfahrensten Betreuer ist dies nicht immer leicht. Mitunter verzweifelt der Betreuer auch daran. Dies ist wiederum ein Thema für die Supervision. Im Abschnitt zur Selbstfürsorge in diesem Modul gehen wir ausführlicher auf diese Problematiken für Betreuer ein.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der Sie sich während einer Sitzung an die veränderte Situation eines Klienten anpassen mussten.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie sich an Umstände im Umfeld eines Klienten anpassen mussten.

Schildern Sie eine Situation, in der Sie sich an eine Situation in Ihrem eigenen Leben anpassen mussten, und beschreiben Sie, wie sich dies auf Ihre Beziehung zu einem oder mehreren Klienten ausgewirkt hat.

Gibt es Situationen, in denen Flexibilität und Anpassung nicht nötig oder nicht wünschenswert sind?

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Vorbereitung, Flexibilität und Anpassung tragen entscheidend dazu bei, ein guter Betreuer zu sein. Manchen Menschen sind diese Eigenschaften in die Wiege gelegt. Dennoch ist es für jeden ein Lernprozess.

2.13. GLAUBE, RELIGION UND HOFFNUNG

EINFÜHRUNG

Glaube und Religion spielen im Leben aller Menschen eine wichtige Rolle, auch wenn manche es leugnen. Diese Überzeugungen können verschiedene Richtungen einschlagen und ändern sich häufig während oder nach traumatischen Erlebnissen. Hoffnung oder mangelnde Hoffnung beeinflussen darüber hinaus stark die Reaktionen von Klienten.

Diese Werte sind aufseiten sowohl des Betreuers als auch des Klienten von Bedeutung.

Auch wenn uns bewusst ist, dass manche anderer Meinung sind, warnen wir Betreuer ausdrücklich davor, zu missionieren oder zu versuchen, die Überzeugungen von Klienten zu ändern. Wir sind fest davon überzeugt, dass dies bei anderen Menschen großen Schaden verursachen kann und unethisch ist.

Auch hier betonen wir wieder die Rolle des Betreuers als Mediator und nicht als Person, die dazu da ist, Ratschläge zu erteilen.

Wie immer bitten wir Sie, die von uns vorgeschlagenen Übungen zu bearbeiten. Zudem bitten wir Sie erneut darum, keine Informationen zu veröffentlichen, durch die eine Person identifiziert werden könnte, da dies unethisch ist.

DIE ROLLE VON GLAUBE UND RELIGION

Glaube jedweder Art gehört zum Leben jeder Person dazu, ob es sich nun um den Glauben an ein höheres Wesen oder an etwas anderes handelt. Bei fast jedem ändert sich dies während und nach traumatischen Ereignissen. Glaube kann stärker oder schwächer werden und die Art des Glaubens kann sich verändern.

Viele Betreuer sprechen mit ihren Klienten nie über diesen Aspekt von Traumata. Wir haben allerdings erlebt, dass es für zahlreiche Klienten eine Erleichterung ist, dieses Thema anzusprechen, da viele gern darüber reden möchten.

Wie wir in der Einführung bereits erwähnt haben, verstehen wir die Rolle des Betreuers als die eines Mediators. Unserer Ansicht nach ist es äußerst unethisch, wenn ein Betreuer versucht, einen Klienten zur Religion des Betreuers oder zu seiner Sichtweise von Glaube zu bekehren. Wir wissen, dass uns viele Mitglieder verschiedener religiöser Gemeinschaften diesbezüglich widersprechen. Dennoch bleiben wir bei unserer Ansicht. Wir haben bereits erlebt, wie solche Versuche zur Bekehrung mitunter großen Schaden angerichtet haben. Auch hier gilt: Es steht dem Betreuer nicht zu, über das Leben des Klienten zu bestimmen.

Ein weiterer Aspekt ist die Teilnahme des Betreuers an den religiösen Praktiken des Klienten. Wir haben bereits erlebt, dass Klienten uns gegenüber die Bitte äußerten, mit ihnen zu beten, um nur ein Beispiel zu nennen. In der Regel lehnen wir ab. Unter gewissen Umständen kann es jedoch vorkommen, dass der Betreuer der Bitte nachkommen möchte, um einen Klienten zu unterstützen und zu bestärken.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der ein Klient über seinen Glauben bzw. seine Religion gesprochen hat. Inwiefern änderten sich dieser Glaube und diese Religion im Verlauf der traumatischen Erlebnisse? Wie hat sich der Klient gefühlt, nachdem er darüber gesprochen hatte? Wie haben Sie sich gefühlt?

Hat ein Klient Sie jemals gebeten, an seinem religiösen System teilzunehmen? Wie haben Sie reagiert? Was ist passiert?

Gibt es Situationen, in denen es nicht angemessen ist, über Glaube und Religion zu sprechen?

HOFFNUNG

In einem vorangegangenen Abschnitt haben wir über Ehrlichkeit gesprochen, über Offenheit, Direktheit und die Notwendigkeit des Klienten, sich Situationen zu stellen und damit auseinanderzusetzen. Bei all dem wollen wir dem Klienten allerdings dennoch Raum für Hoffnung geben und dafür, etwas zu haben, auf das er hinarbeiten kann. Dies motiviert ihn, sich weiter anzustrengen. Es bedeutet jedoch nicht, zu übertreiben oder dem Klienten gegenüber nicht ehrlich zu sein. Ein uns bekannter Arzt hatte einmal einen krebskranken Patienten. Statt diesem zu sagen, dass er innerhalb von sechs Monaten tot sein würde, erklärte der Arzt ihm, dass nur zehn Prozent der Betroffenen länger als sechs Monate lebten. So konnte die Person hoffen, zu diesen zehn Prozent zu gehören, und trotzdem ihre Angelegenheiten regeln. Hoffnung kann eine starke Motivation dafür sein, dass Menschen Veränderungen in Angriff nehmen und Geschehnisse verarbeiten.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der unrealistische Hoffnungen gemacht wurden. Was ist passiert?

Schildern Sie eine Situation, in der es dem Klienten geholfen hat, ihm Hoffnung zu geben.

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Glaube und Religion haben im Leben der meisten Menschen einen hohen Stellenwert. Betreuer sollten davor nicht zurückschrecken, sondern sich direkt damit auseinandersetzen. Wir betonen nochmals, dass die Rolle des Betreuers nicht beinhaltet, zu versuchen, den Glauben zu ändern. Hoffnung beim Klienten zu fördern, hilft bei der Verarbeitung des Traumas und manchmal auch dabei, eine neue Geisteshaltung anzunehmen.

2.14. ZEIT UND ENGE DES KONTAKTS ERNEUT IM FOKUS

EINFÜHRUNG

Bevor wir diesen Abschnitt des Moduls beenden, wollen wir nochmals auf zwei wichtige Konzepte zurückkommen: zum einen Zeit und zum anderen, wie eng sich der Kontakt zwischen Betreuer und Klient aufbaut. Beide Konzepte werden unserer Ansicht nach in ihrer Bedeutung unterbewertet und unterschätzt.

Bearbeiten Sie bitte wie immer die vorgeschlagenen Übungen. Und wie immer gilt: Geben Sie bitte keine Informationen preis, durch die eine Person identifiziert werden könnte, da dies unethisch ist.

ZEIT

An dieser Stelle wiederholen wir, was wir in anderen Abschnitten dieses Moduls bereits in Bezug auf Zeit erläutert haben: Der Klient muss genügend Zeit haben, sich ausdrücken zu können, ohne unter Druck gesetzt zu werden, und die Atmosphäre und Umgebung der Sitzung sollten dies gewährleisten.

Im Allgemeinen setzen wir für einen einzelnen Klienten 45–75 Minuten pro Sitzung an. Bei Gruppensitzungen veranschlagen wir eineinhalb bis zwei Stunden mit einer Pause von rund 15 Minuten etwa in der Hälfte. Bei einigen Personen oder Gruppen ist aufgrund der Notwendigkeit, Themen intensiver zu besprechen, und aufgrund des Charakters des Klienten bzw. der Gruppenmitglieder mehr oder weniger Zeit optimal. Demnach muss der Betreuer hinreichend flexibel sein, die Standarddauer von 50 Minuten nicht immer genau einzuhalten.

Die Gesamtzahl der Sitzungen ist bei uns nicht begrenzt. Uns ist bewusst, dass dies bei einigen Versicherungsgesellschaften und in einigen Gesundheitssystemen üblich ist. Wir hingegen beenden die Arbeit, wenn Klient und Betreuer das Gefühl haben, dass der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Wie bereits erwähnt, ist es in unseren Augen äußerst wichtig, dass der Betreuer genügend Zeit zwischen einzelnen Klienten und Gruppen einplant. In der Regel setzen wir nach einem einzelnen Klienten etwa eine halbe Stunde und nach einer Gruppe rund 45 Minuten Pause an. Dadurch erhält der Betreuer Zeit, zu sich zu finden und die Geschehnisse zu verarbeiten. Außerdem kann er sich ein paar Notizen machen. Im Abschnitt zur Selbstfürsorge werden wir noch sehen, wie wichtig dies für den Betreuer ist.

Darüber hinaus ist die Wochenplanung oder die Planung noch längerer Zeiträume ein wichtiger Aspekt. Dabei ist darauf zu achten, sehr schwierige oder anstrengende Klienten und Gruppen nicht direkt hintereinander zu planen und Zeit für andere Tätigkeiten freizuhalten.

Übungen

Beschreiben Sie Ihre zeitliche Planung der einzelnen Klienten. Funktioniert dies? Haben Sie für jeden Klienten und jede Gruppe die nötige Zeit? Machen Sie Vorschläge, wie Sie dies ändern können.

Gibt es Situationen, in denen Sie die Zeit für Klienten nicht so planen können, wie Sie es für am besten halten?

ENGE DES KONTAKTS

Im Abschnitt zu Ethik in diesem Modul haben wir das Thema Enge des Kontakts zwischen Betreuer und Klient bereits beleuchtet. Entscheidend ist, dass der Betreuer objektiv bleibt.

Dennoch gibt es Situationen, in denen der Betreuer möglicherweise außerhalb der üblichen Umstände den Kontakt zum Klienten suchen möchte. Zum Beispiel möchte der Betreuer den Klienten vielleicht gern zu Hause besuchen, um sich ein eigenes Bild vom häuslichen Umfeld zu machen. Oder der Betreuer möchte an einem gesellschaftlichen Ereignis teilnehmen, um objektiv zu beobachten, wie sich der Klient verhält. Vor allem in kleinen Gemeinschaften und in Situationen, in denen es nur eine geringe Anzahl an Betreuern gibt, ist der Kontakt mitunter unvermeidlich. Deshalb betonen wir nochmals: Es liegt in der Verantwortung des Betreuers, Distanz und Objektivität zu wahren.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, in der es von Vorteil sein könnte, zum Klienten einen engeren Kontakt als üblich aufzubauen. Welche Erfahrungen haben Sie in dieser Hinsicht gemacht?

Schildern Sie eine Situation, in der Sie zu einem Klienten eine größere Distanz wahren wollten als üblich. Schildern Sie Ihre Erfahrungen.

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Zeit und Enge des Kontakts sind für viele Betreuer schwierige Themen. Zunächst einmal müssen die Bedürfnisse der einzelnen Klienten und Gruppen ermittelt und gegen die Anforderungen des Betreuers und der Organisation, für die er tätig ist, sowie gegen die logistischen Möglichkeiten abgewogen werden. Damit befassen wir uns an verschiedenen Stellen noch ausführlicher. Darüber hinaus muss der Betreuer zwischen einzelnen Klienten und Gruppen unbedingt genügend Zeit einplanen, damit er jeweils bedarfsgerecht mit ihnen arbeiten kann. In Bezug auf die Enge des Kontakts gilt, dass der Betreuer immer Objektivität wahren muss.

2.15. EINIGE SCHLUSSBEMERKUNGEN UND ABSCHLIEßENDE ÜBUNGEN

SCHLUSSBEMERKUNGEN

In diesem Abschnitt dieses Moduls haben wir versucht, einen Eindruck von den verschiedenen Einflussfaktoren beim Aufbau der Beziehung zwischen dem Betreuer und dem Klienten zu vermitteln. Diese Beziehung ist der Schlüssel zu jeglicher Form der Betreuung.

Einerseits muss sich der Betreuer in ausreichendem Maße mit dem Klienten identifizieren. Andererseits muss er objektiv bleiben. Dies ist eine schwierige Gratwanderung.

Ein weiterer zentraler Faktor ist der Aufbau und die Aufrechterhaltung von Vertrauen. Wie wir mehrfach erwähnt haben, ist Vertrauen sehr schwer zu gewinnen, aber äußerst leicht zu verlieren.

Darüber hinaus spielt ethisches Verhalten eine maßgebliche Rolle in der Beziehung. Ethikgrundsätze dürfen niemals verletzt werden, auch wenn von außen häufig starker Druck ausgeübt wird, es doch zu tun. Dies ist von entscheidender Bedeutung.

Zum Schluss wollen wir Sie daran erinnern, dass wir alle stets dazulernen. Jeder Klient und jede Beziehung lehrt uns etwas, egal, wie erfahren wir bereits sind.

Im nächsten Abschnitt dieses Moduls beleuchten wir, wie Sie auf sich selbst Acht geben können. Ohne diese Selbstfürsorge ist das Überleben schwierig – vor allem unter den Umständen, unter denen einige von uns arbeiten.

ABSCHLIEßENDE ÜBUNGEN

Schildern Sie einige gute und schlechte Beziehungen, die Sie mit Klienten unterhalten haben. Was haben Sie aus ihnen gelernt?

Wie fanden Sie diesen Abschnitt? Haben wir etwas ausgelassen? Was sollten wir Ihrer Meinung nach an diesem Abschnitt ändern?

Abschnitt 3: Selbstfürsorge

3.1 Einführung

Viele, wenn nicht gar alle Betreuer geben sehr schlecht auf sich selbst Acht. Tendenziell erachten wir unsere Klienten als wichtiger als uns selbst und schenken ihnen einen Großteil unserer Zeit und unserer emotionalen und physischen Kraft. Dabei überschreiten wir häufig unsere Grenzen. Unterm Strich geht eine solche Strategie nach hinten los, und wir gelangen an einen Punkt, an dem wir für den Klienten oder für uns selbst nicht mehr da sein können. Dies wird als Burnout bezeichnet. Dessen müssen wir uns bewusst sein und vorbeugende Maßnahmen ergreifen.

In diesem Abschnitt dieses Moduls beschäftigen wir uns mit Vorgehensweisen, um Burnout zu verhindern oder abzuschwächen, unter anderem:

- Grenzen setzen,
- Selbstreflexion,
- Schaffung eines Gleichgewichts zwischen Berufs- und Privatleben und
- Supervision und Intervision.

Am Ende dieses Abschnitts werden wir Sie auffordern, einen neuen Plan für Ihre Selbstfürsorge zu erstellen.

Übungen

Schildern Sie, wie Sie derzeit auf sich selbst Acht geben.

Worin bestehen Ihre größten Schwierigkeiten in Bezug auf Selbstfürsorge?

Welche Probleme haben Sie bei Kolleginnen und Kollegen beobachtet?

3.2. GRENZEN

EINFÜHRUNG

So sehr wir uns mitunter auch weigern, es zuzugeben: Wir alle haben Grenzen. Ein Tag hat nun einmal 24 Stunden und eine Woche sieben Tage. Auch wenn wir es nicht immer glauben, so haben unsere physische und emotionale Kraft doch ihre Grenzen. Viele von uns können nicht hinnehmen, dass wir manche Dinge tun können und andere nicht.

Ein Problem in diesem Zusammenhang besteht in unserem Engagement für unsere Klienten. Viele von uns betrachten unsere Arbeit nicht als Job, für den wir bezahlt werden, sondern als moralische Verpflichtung.

Wenn wir allerdings unsere Grenzen überschreiten, dann ist Burnout die Folge. Das bedeutet, dass wir für unsere Klienten nicht mehr da sein können und auch im privaten Leben nicht mehr funktionieren.

Deshalb ist es unerlässlich, dass wir uns unserer Grenzen bewusst werden und diese respektieren.

ZEIT

Glücklicherweise – oder leider – hat ein Tag lediglich 24 Stunden und eine Woche sieben Tage.

Deshalb müssen wir zwingend Prioritäten dahingehend festlegen, wie wir unsere Zeit verbringen.

Zumindest einen Teil unserer Zeit müssen wir für uns selbst, unsere Familie und unsere Freunde reservieren. Menschen funktionieren auf diese Weise. Zudem ist es sehr gut, einige Zeit in Stille und Reflexion zu verbringen. Dadurch funktionieren wir besser, das heißt, wir sind unseren Klienten, uns selbst und allen Menschen in unserem Umfeld von größerem Nutzen.

Selbst auf Arbeit müssen wir unsere Zeit einteilen. Wir funktionieren besser, wenn wir uns vor und nach einer Sitzung Zeit nehmen, um über einen Klienten und unsere Erfahrungen nachzudenken. In der Regel setzen wir etwa 10–15 Minuten vor und rund 20 Minuten bis eine halbe Stunde nach einer Sitzung für die Reflexion dessen an, was der Klient uns erzählt hat und was wir davon halten. Es hilft, in diesem Zeitfenster unsere Gedanken zu dem Klienten schriftlich festzuhalten. Darüber hinaus haben wir uns angewöhnt, in unseren privaten Tagebüchern zu notieren, was wir in Bezug auf den Klienten persönlich empfinden. Dies zeigen wir niemandem. Es hilft uns aber, uns ein klares Bild von unseren Gefühlen zu verschaffen und ihnen Ausdruck zu verleihen. Nach jeder Gruppensitzung nehmen wir uns etwas mehr Zeit – etwa 45 Minuten. Dadurch erhalten wir wiederum Gelegenheit, uns viel deutlicher vor Augen zu führen, was mit den Klienten geschieht und was in Bezug auf diese Personen emotional in uns vorgeht.

Übungen

Worin bestehen Ihre Prioritäten für Ihre Zeiteinteilung?

Wie planen Sie Ihre Zeit mit Klienten?

Wie verteilen Sie Ihre Zeit innerhalb eines Tages?

Wie verteilen Sie Ihre Zeit innerhalb einer Woche?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich mehr Zeit für Klienten und Gruppen nehmen?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich mehr Zeit *zwischen* Klienten und Gruppen nehmen?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich mehr Zeit für Ihr Privatleben nehmen?

Gibt es Situationen, in denen Sie sich weder im Berufs- noch im Privatleben Zeit nehmen sollten?

PHYSISCHE UND EMOTIONALE KRAFT

Die Arbeit mit stark traumatisierten Personen verlangt uns eine Menge emotionaler Kraft ab. Wie wir im vorangegangenen Abschnitt dieses Moduls bereits beschrieben haben, identifizieren wir uns mit ihnen, und müssen dies auch tun, damit die Beziehung zwischen Betreuer und Klient funktioniert. Dies kann uns allerdings auch erschöpfen.

Gleiches gilt für zahlreiche Situationen in unserem Privatleben. So sehr wir die Menschen in unserem Umfeld auch lieben und uns um sie sorgen, zehrt es an unseren emotionalen und physischen Kräften, uns mit den schwierigen Situationen auseinanderzusetzen, in die wir alle verschiedentlich geraten.

Wiederum gilt: Wir müssen Prioritäten setzen und Zeit und Aktivitäten für uns selbst einplanen, die *wir* gern tun, die uns Energie geben, Freude bereiten und erfüllen. Überdies ist es wichtig, Gedanken niederzuschreiben und Wege zu finden, die Frustrationen loszuwerden, wie wir später in diesem Abschnitt noch sehen werden.

Übungen

Schildern Sie die Situationen, die Ihre emotionale und physische Kraft aufzehren.

Schildern Sie, wie Sie neue Energie tanken.

Welche Prioritäten haben Sie sich für den Einsatz Ihrer physischen und emotionalen Kraft gesetzt?

Wie können Sie den Einsatz Ihrer physischen und emotionalen Kraft ändern?

AKZEPTANZ DESSEN, WAS WIR TUN KÖNNEN UND WAS NICHT

So sehr wir es uns auch wünschen, können wir leider nicht alles ändern, was wir ändern wollen. Wie wir bereits mehrfach wiederholt haben, können wir das Leben unserer Klienten nicht ändern. Das können nur sie allein.

Außerdem gibt es Dinge innerhalb der Organisationen, in denen wir tätig sind, und in den Gesellschaften, in denen wir leben und arbeiten, die wir nicht ändern können.

Sehr oft gibt es auch Dinge in unserem Privatleben, die wir nicht ändern können.

Deshalb müssen wir lernen zu akzeptieren, was wir tun können und was nicht, so schwer dies auch ist. Wir räumen ein, dass es für viele von uns *wirklich* schwierig ist. Wir sehen aber keinen anderen Weg.

Übungen

Schildern Sie eine Situation, die Sie nicht ändern konnten. Wie sind Sie damit umgegangen?

Gibt es für die Zukunft Vorgehensweisen, damit Sie Dinge besser akzeptieren, die Sie nicht ändern können?

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Die Grenzen der uns zur Verfügung stehenden Zeit sowie unserer emotionalen und physischen Kraft zu akzeptieren, fällt den meisten Menschen schwer. Insbesondere gilt dies für all jene unter uns, die in der therapeutischen Betreuung tätig sind. Dennoch ist es überlebenswichtig, Prioritäten zu setzen und Maßnahmen zu erlernen, um zu akzeptieren und damit umzugehen, was wir beruflich und privat tun können und was nicht. Selbst die erfahrensten Fachkräfte haben Schwierigkeiten damit. Deshalb legen wir Ihnen nahe, sich die Zeit zu nehmen und die Mühe zu machen, Ihre eigene Situation zu analysieren.

3.3. BURNOUT

EINFÜHRUNG UND BEGRIFFSERKLÄRUNG VON BURNOUT

Bei Burnout handelt es sich um einen Zustand, in dem Menschen, die beruflich und/oder privat großem Stress ausgesetzt sind, nicht mehr richtig funktionieren.

Er umfasst:

- physische und emotionale Erschöpfung,
- Zynismus und Gleichgültigkeit sowie
- das Gefühl, nichts zu erreichen und keine Erfolge zu erzielen.

Er kann zu physischen Erkrankungen führen.

Burnout betrifft früher oder später nahezu alle Betreuer, ob es sich um Fachkräfte handelt oder um Betreuer mit oder ohne Ausbildung.

Burnout kommt nicht über Nacht. Er baut sich über einen gewissen Zeitraum hinweg auf.

Eine Person mit Burnout bemerkt häufig nicht, dass er sich bei ihr gerade einstellt.

Deshalb ist Burnout für den Betreuer und für seine Klienten gefährlich.

In diesem Abschnitt erläutern wir die Ursachen und Präventionsmaßnahmen von Burnout und wir erklären, wie Sie damit umgehen, wenn sich Burnout doch eingestellt hat.

Übung

Schildern Sie einen Burnout-Vorfall, den Sie erlebt haben. Welche Folgen hatte dies für Sie selbst, Ihre Klienten und Ihr Privatleben?

URSACHEN VON BURNOUT

Burnout entsteht, wenn Sie sich viele Gedanken machen und sehr hart arbeiten, ohne sich Zeit für sich zu nehmen und sich Freiräume zu schaffen. Sie fühlen sich Ihren Klienten, Ihrer Familie und Ihren Freunden, einer guten Sache und/oder anderen Dingen stark verpflichtet. Sie verausgaben sich körperlich und emotional – und das chronisch.

Übung

Schildern Sie einen Burnout-Vorfall bei sich selbst oder einer anderen Person. Was hat ihn verursacht?

SYMPTOME UND ANZEICHEN VON BURNOUT

Es gibt eine Reihe von Anzeichen und Symptomen für Burnout, von denen wir an dieser Stelle ein paar nennen. Zunächst die psychologischen Symptome:

- emotionale Erschöpfung,
- physische Erschöpfung,
- Schlafprobleme – Schlaflosigkeit, da man über die Umstände nachdenkt, und/oder zu viel Schlaf, um der Welt zu entfliehen,
- Konzentrationsprobleme,
- Vergesslichkeit, selbst der kleinsten Dinge,
- Essprobleme – entweder isst man aus Lust zu viel oder aufgrund von „Nervosität“ zu wenig,
- Angst,
- Depression,
- Reizbarkeit und Wut,
- Frustration,
- Gefühle von Distanz und Isolation,
- mangelnder Optimismus,
- Zynismus in allen Lebenslagen,
- Apathie,
- Hoffnungslosigkeit,
- das Gefühl, im Leben nutzlos zu sein,
- geringere Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben.

Darüber hinaus kann sich Burnout anhand einer Vielzahl körperlicher Symptome äußern. Wir betonen, dass Sie diese *unbedingt* von einem Arzt prüfen lassen müssen.

- Bauchschmerzen,
- Kopfschmerzen,
- Schmerzen im Brustbereich,
- unregelmäßiger Herzschlag,
- Kurzatmigkeit,
- sexuelle Dysfunktion,
- häufiges Wasserlassen,
- andere Symptome in jeglichen Körperbereichen.

Wie wir im Modul zu Psychologie und Trauma sehen werden, kann viel Stress schwere physische Krankheiten verursachen. Dies ist ein weiterer Grund dafür, sich mit Burnout auseinanderzusetzen und ihm vorzubeugen.

Übung

Nennen Sie die Symptome eines Vorfalls, den Sie, ein Freund oder ein Kollege erlebt haben. Wie sind Sie damit umgegangen?

UMGANG MIT BURNOUT

Der erste Schritt beim Umgang mit Burnout besteht darin, zu erkennen, dass Sie ihn haben. Personen mit Burnout neigen dazu, Kollegen und Freunde zu ignorieren, die ihnen davon erzählen. Deshalb legen wir Ihnen nahe, die Situation ernst zu nehmen.

Der nächste Schritt beim Umgang damit besteht darin, sich jemanden zum Reden zu suchen. Wie wir in vorangegangenen Abschnitten dieses Moduls schon erwähnt haben, spielen Supervision bzw. Intervention dabei eine wesentliche Rolle. Wie bereits erklärt, handeln Sie nicht als verantwortungsvoller Betreuer, wenn Sie dies nicht regelmäßig nutzen – unabhängig davon, ob Sie Burnout haben oder nicht. Gibt es in Ihrer Nähe keinen „professionellen“ Supervisor, dann suchen Sie sich einen Kollegen, mit dem Sie sprechen können. Wenn es hart auf hart kommt, wenden Sie sich an uns.

Bei leichtem bis mittelgradigem Burnout müssen Sie eventuell aufhören zu arbeiten und Ihre Verpflichtungen an andere abgeben. Bei schwerem Burnout müssen Sie dies auf jeden Fall tun. Wie lange die Überwindung eines Burnouts dauert, hängt von der jeweiligen Person und den Umständen ab.

Von entscheidender Bedeutung ist, dass Sie Dinge tun, die Ihnen Freude bereiten und Sie erfüllen, aber nichts mit Ihren Verpflichtungen oder den Tätigkeiten zu tun haben, die den Burnout verursacht haben.

Und natürlich müssen Sie einen Plan aufstellen, wie Sie Burnout in Zukunft vorbeugen.

Übung

Schildern Sie einen Burnout-Vorfall aus Ihrer eigenen Erfahrung oder der einer anderen Person und beschreiben Sie, wie Sie bzw. die andere Person damit umgegangen sind.

PRÄVENTION VON BURNOUT

Die Prävention von Burnout wird von einer Reihe wesentlicher Faktoren bestimmt.

Einer davon ist die Festlegung von Prioritäten sowohl in Ihrem Berufs- als auch in Ihrem Privatleben.

Außerdem spielt die Schaffung eines Gleichgewichts zwischen Ihrem Berufs- und Privatleben eine zentrale Rolle.

Ein weiterer Faktor besteht darin, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und in dieser Zeit Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten und Sie erfüllen.

Darüber hinaus wiederholen wir nochmals, dass Supervision ein zentrales Element der Burnout-Prävention darstellt.

Ein Großteil dieser Aspekte bedarf der Planung.

Für viele Menschen bedeutet dies eine Umstellung und Anpassung ihrer Gedankengänge.

Übung

Erstellen Sie einen Plan zur Prävention von Burnout in Ihrem eigenen Leben.

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Burnout ist für Menschen in betreuenden Berufen fast unvermeidlich. Wichtig ist, dass Sie einen Plan dafür haben, wie Sie ihm vorbeugen und wie Sie damit umgehen, wenn der Fall eintritt. Alles andere wäre Betrug an Ihren Klienten und Ihnen selbst.

3.4. SELBSTREFLEXION UND SELBSTKRITIK

DIE BEDEUTUNG VON SELBSTREFLEXION UND SELBSTKRITIK

Unserer Meinung nach sind Reflexion und Selbstkritik äußerst wichtige Bestandteile der Selbstfürsorge.

Es ist wichtig, zu analysieren, was Sie mit Ihren Klienten tun, sowie über nahezu alle Aspekte Ihres Privatlebens nachzudenken.

Diese Überlegungen müssen in unseren Augen jedem Betreuer zur Routine werden. Selbst ein paar Minuten pro Tag verhelfen Ihnen bereits zu einer besseren Sichtweise auf die Welt.

Wir empfehlen die Analyse zu den Klienten nach jeder Sitzung und eine allgemeine Auswertung einmal am Tag oder in der Woche. Zudem empfehlen wir, mindestens im wöchentlichen Rhythmus Ihr Privatleben unter die Lupe zu nehmen.

Dafür sind zahlreiche Methoden denkbar, unter anderem schriftliche Notizen. Indem Sie Ihre Gedanken schriftlich festhalten, können Sie Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen und sie strukturieren. Eine weitere Methode ist ein ruhiger Spaziergang. Meditation ist ebenfalls eine Möglichkeit. Jede Person wird ihre eigene Methode für die Selbstreflexion finden.

Wichtig ist, dass sie stattfindet.

Übung

Haben Sie ein regelmäßiges Schema für Reflexion und Selbstkritik? Welche Methode nutzen Sie?

Wenn Sie noch kein solches Konzept haben, empfehlen wir Ihnen, sich eins zu erarbeiten.

3.5. DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN BERUFS- UND PRIVATLEBEN

Häufig besteht bei Betreuern ein Ungleichgewicht zwischen ihrem Berufs- und ihrem Privatleben. Beide sind jedoch wichtig.

Niemand von uns bleibt völlig gleichgültig gegenüber den Menschen, mit denen wir arbeiten – besonders dann nicht, wenn sie stark traumatisiert sind und schwierige Situationen durchleben. Unweigerlich nehmen wir dies in unser Privatleben mit.

Gleiches gilt anders herum. Irgendwann haben wir alle einmal privat schwierige Zeiten. Dann können wir nicht anders, als diese Probleme auf Arbeit mitzunehmen.

Dessen müssen wir uns in beide Richtungen bewusst sein, und wir müssen versuchen, die beiden so gut es geht zu trennen. Vor allem dürfen wir nicht zulassen, dass unsere privaten Angelegenheiten, einschließlich unserer emotionalen Probleme, die Arbeit mit unseren Klienten beeinflussen.

Wie wir in diesem Abschnitt dieses Moduls verschiedentlich betont haben, ist es für uns Betreuer wichtig, uns von privaten und beruflichen Problemen zu befreien und Raum für uns selbst zu schaffen.

In diesem Zusammenhang ist es außerdem wichtig, Prioritäten zu setzen und sich zum richtigen Zeitpunkt von beruflichen und privaten Problemen zu befreien. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu schaffen. Für viele Menschen ist dies jedoch kein leichter Prozess.

Wie bereits erwähnt, müssen wir dieses Gleichgewicht regelmäßig auf den Prüfstand stellen.

Zudem ist es hilfreich, mit unserem Partner, unseren Freunden und Kollegen und natürlich während der Supervision und Intervision darüber zu sprechen.

Wenn wir kein Gleichgewicht schaffen und aufrechterhalten, führt dies zu Burnout.

Übung

Wie stellt sich zurzeit das Gleichgewicht zwischen Ihrem Berufs- und Privatleben dar? Was möchten Sie verändern?

3.6. SUPERVISION UND INTERVISION

Supervision ist das Gespräch mit einem anderen Betreuer. Themen dieser Gespräche sind im Allgemeinen die Problemstellungen der Klienten und Gruppen, mit denen der Betreuer arbeitet, sowie die Wechselwirkung zwischen dem Berufs- und Privatleben des Betreuers.

Bei der *Intervision* geschieht dies in einer Gruppe. Manchmal werden solche Gruppen nach dem ungarischen Allgemeinmediziner, der sie ins Leben rief, als *Balint-Gruppen* bezeichnet.

Mit der Supervision wird beabsichtigt, differenzierte Sichtweisen auf die Arbeit im Allgemeinen und die Faktoren, die sie beeinflussen, auf die konkreten Probleme der Klienten und Gruppen sowie auf die Person des Betreuers zu gewinnen. Es ist wichtig, dass der Betreuer sich selbst besser versteht. Dies stärkt ihn in praktisch allen Lebensbereichen.

In einem vorangegangenen Teil dieses Moduls erwähnten wir die Identifizierung des Betreuers mit dem Klienten und die Gegenübertragung. Supervision ist der richtige Ort, um sich mit diesen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Darüber hinaus durchlaufen nahezu alle Betreuer eine *sekundäre Traumatisierung*, bei der sie im Rahmen der Betreuung stark traumatisierter Klienten durch die Erzählungen der Klienten selbst traumatisiert werden. Für Betreuer ist es unerlässlich, diese Traumata zu verarbeiten. Eine Funktion der Supervision besteht in der Begleitung bei dieser Verarbeitung.

Zudem dient die Supervision dazu, sich mit den Problemen im Leben des Betreuers auseinanderzusetzen, genau wie der Betreuer dies bei einem Klienten tun würde.

Überdies kann die Wechselwirkung zwischen den Reaktionen des Klienten und der Erfahrung des Betreuers erhebliche Auswirkungen auf den Betreuer haben. Auch beim Umgang damit soll die Supervision Unterstützung bieten.

Die Person, die die Supervision durchführt, muss nicht zwangsläufig die ranghöchste Person im Team sein. Innerhalb eines Teams können Paare bzw. kleine Gruppen gebildet werden, die sich gegenseitig betreuen. Besser ist es sogar noch, eine Person außerhalb des Teams mit der Supervision zu betrauen. Dadurch wird größere Objektivität gewährleistet und die betreute Person kann sich freier und weniger bedroht fühlen.

Zum Sprachgebrauch bei der Supervision gibt es verschiedene Sichtweisen. Manche vertreten die Auffassung, sie sollte in der Sprache der betreuten Person stattfinden. Andere sind der Ansicht, es schaffe Distanz, sie in einer anderen Sprache durchzuführen. Wir vertreten die Position, dass die betreute Person dies entscheiden sollte.

Für die Supervision sollte ausreichend Zeit eingeplant werden. Sie muss unbedingt in einem entspannten Umfeld erfolgen und es muss Gelegenheit bestehen, so viele Probleme wie möglich intensiv zu besprechen.

Wie häufig die Supervision stattfindet, hängt von den Umständen ab. Dabei spielt eine Reihe von Faktoren eine Rolle. Einer dieser Faktoren ist die Anzahl an Klienten, um die sich die zu betreuende Person kümmert. Ein weiterer besteht darin, wie schwierig die Probleme der Klienten für die zu betreuende Person und wie ausgeprägt die Traumata sind. Zudem ist die Erfahrung der zu betreuenden Person von Bedeutung. Überdies spielt es eine Rolle, wie stark die zu besprechenden Probleme die Person betreffen, die die Supervision erhält. Im Allgemeinen ist eine Stunde pro Woche unserer Meinung nach das absolute Minimum.

Supervision ist in unseren Augen ausnahmslos für alle Betreuer enorm wichtig. Dies gilt nicht nur für Betreuer, die psychologische Unterstützung bieten, sondern auch für Personengruppen wie Feuerwehreinsatzkräfte, Polizisten, Anwälte und all jene, die mit traumatisierten Menschen arbeiten.

Darüber hinaus sind wir der Meinung, dass Personen, die eine kurze Zeit lang als Ehrenamtliche tätig werden, während und nach diesem ehrenamtlichen Einsatz Supervision erhalten MÜSSEN. Außerdem müssen sie auf das vorbereitet werden, was auf sie zukommt.

In unseren Augen ist es unprofessionell, wenn keine Supervision stattfindet. In künftigen Modulen gehen wir darauf erneut ein.

Wenn Sie in Ihrer Region keinen Supervisor finden können, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Übungen

Wie kommen Sie mit der Supervision zurecht?

Wir betonen nochmals, dass Sie sich unbedingt eine Möglichkeit zur Supervision suchen MÜSSEN, falls Sie es nicht bereits getan haben.

3.7. FÖRDERLICHE UND STÖRENDE FAKTOREN UND MAßNAHMEN FÜR DIE SELBSTFÜRSORGE

EINFÜHRUNG

Wir können die Notwendigkeit von Selbstfürsorge nicht oft genug betonen. Der erste Schritt besteht in der Erkenntnis der Notwendigkeit und der Erstellung eines Plans dafür.

In diesem Abschnitt fassen wir einige der bisher angesprochenen Aspekte zusammen und unterbreiten Vorschläge für hilfreiche Maßnahmen.

FAKTOREN UND MAßNAHMEN, DIE DIE SELBSTFÜRSORGE FÖRDERN

Wie in der Einleitung erwähnt, muss in einem ersten Schritt die Notwendigkeit für Selbstfürsorge erkannt werden.

Danach folgt die Erstellung eines Plans. Darin sollten regelmäßige Zeiten für die von uns vorgeschlagenen sowie für andere, speziell auf Sie abgestimmte Aktivitäten aufgeführt sein. Der Plan sollte die konkreten Tage und Zeiten enthalten, an denen Sie diese Aktivitäten durchführen. Entscheidend ist, dass Sie sich an den Plan halten. Ausreden zu finden, es nicht zu tun, ist sehr leicht.

Der Plan sollte an jedem Tag Aktivitäten enthalten, die Sie gern tun. Diese können von Tag zu Tag unterschiedlich sein. Es kann etwas so Einfaches sein wie einen Spaziergang zu machen, ein Stück Schokolade zu essen oder Musik zu hören. Wichtig ist, dass es Ihre Zeit ist. Es sollten mindestens 15–30 Minuten und besser noch mehr sein. Diese Zeit sollte heilig sein, das heißt, dass Sie alles andere ausblenden – egal, wie dringend es ist. Das ist äußerst wichtig, da Sie dadurch etwas erhalten, worauf Sie sich freuen können und das Ihnen Entspannung verschafft.

Ein weiterer Teil des Plans sollte etwas Kreatives umfassen, wodurch Sie Ihren Emotionen Ausdruck verleihen können. Solche Aktivitäten sind zum Beispiel Tagebuch schreiben, ein Musikinstrument spielen, zeichnen oder alles andere, das Ihnen die Möglichkeit gibt, sich auszudrücken und herauszulassen, was Sie bewegt.

Wie bereits erwähnt, ist es sehr wichtig, sich Zeit für Selbstreflexion zu nehmen. Auch das sollte Bestandteil Ihres regelmäßigen Plans sein.

Dabei ist es unerlässlich, dass Sie Ihre Grenzen akzeptieren. Sie müssen sich die Zeit nehmen, diese für sich zu ermitteln.

Überdies sollte der Plan eine beliebige körperliche Aktivität beinhalten. Sport hilft, auch wenn manche von uns keine Sportskanonen sind. „Nur“ einen Spaziergang zu machen, hilft bereits erheblich. Spazierengehen und Laufen sind sehr gute sportliche Aktivitäten. Sie lassen sich auch mit der Selbstreflexion verknüpfen.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen. Dies ist für jeden Menschen und in jeder Lebensphase unterschiedlich. Entscheidend ist, dass physische Erschöpfung und Schlafmangel beträchtlich zu emotionaler Erschöpfung und Burnout beitragen. Schlaf dient überdies dazu, der Welt zu entfliehen, und ermöglicht die Verarbeitung Ihrer Emotionen durch Träume.

Außerdem ist es wichtig, dass Sie ein Gleichgewicht zwischen Ihrem Privat- und Berufsleben schaffen und die Faktoren in beiden Lebensbereichen nach Prioritäten ordnen.

Und nicht zuletzt spielt eine regelmäßig anberaumte Supervision eine maßgebliche Rolle, wie wir bereits mehrfach erklärt haben.

FAKTOREN UND MAßNAHMEN, DIE DIE SELBSTFÜRSORGE STÖREN

Wie besessen zu arbeiten – sowohl in Ihrem Berufs- als auch in Ihrem Privatleben –, schadet Ihnen, Ihren Klienten und den Menschen in Ihrem privaten Umfeld. Deshalb ist es äußerst wichtig, dies zu vermeiden und sich in beiden Bereichen Prioritäten für Ihre Tätigkeiten zu setzen.

Sich zu wenig Zeit für sich selbst zu nehmen, ist ebenfalls schädlich.

Ihre Emotionen und Gefühle im Zusammenhang mit Ihren beruflichen und privaten Problemen zu unterdrücken, führt über kurz oder lang zur Explosion oder Implosion. Auf irgendeine Weise müssen Sie ihnen Ausdruck verleihen.

Gleiches gilt, wenn Sie persönliche Probleme ignorieren bzw. leugnen.

Nicht auf Ihre körperliche Verfassung zu achten, schadet Ihnen nicht nur physisch, sondern auch emotional.

ÜBUNGEN

Welche Faktoren sind für Sie persönlich für die Selbstfürsorge am wichtigsten?

Was unternehmen Sie schon jetzt und was nicht?

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Wie bereits erwähnt, können wir die Notwendigkeit von Selbstfürsorge nicht stark genug betonen. Sie müssen unbedingt sorgfältig auf sich Acht geben und Ihre Ansichten und Gewohnheiten ändern, damit Sie selbst, Ihr Umfeld und Ihre Klienten davon profitieren.

3.8. SCHLUSSBEMERKUNGEN ZU DIESEM ABSCHNITT

In diesem Abschnitt des Moduls haben wir versucht darzulegen, dass Selbstfürsorge absolut unerlässlich ist, damit Sie für Ihre Klienten, Familie, Freunde und für sich selbst da sein können. Ohne dem geht es nicht.

Im vorangegangenen Unterabschnitt zu den förderlichen und störenden Faktoren für die Selbstfürsorge haben wir verschiedene Möglichkeiten angeführt, die Ihnen dabei helfen können, und eine Reihe von Dingen aufgezählt, die Sie nicht tun sollten.

Von allen Aktivitäten, die Sie tun *sollten*, sind Supervision bzw. Intervision und der Ausdruck Ihrer Gefühle am wichtigsten. Ohne dem werden Sie entweder explodieren oder implodieren.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei, an sich selbst zu arbeiten, und hoffen, dass wir einen Beitrag dazu geleistet und Sie dabei unterstützt haben, im Gleichgewicht zu bleiben.

ÜBUNGEN

Wenn Sie es nicht bereits getan haben, erstellen Sie einen Plan für die Selbstfürsorge, der die in diesem Abschnitt aufgeführten Elemente enthält.

Teilen Sie uns bitte mit, was Sie von diesem Abschnitt halten. Haben wir etwas ausgelassen? Müssen wir Teile des Abschnitts verändern? Wir freuen uns über Ihre Anregungen.

Abschnitt 4: Einige Schlussbemerkungen und Übungen zu diesem Modul

In diesem Modul haben wir versucht, Ihnen einen Eindruck von den Grundelementen der Beziehung zwischen Betreuer und Klient sowie von der Selbstfürsorge zu vermitteln. Beides ist entscheidend, und zwar unabhängig von Ihrer Aufgabe – ob psychologische und/oder medizinische Betreuung, humanitäre Unterstützung, Rechtsbeistand, lang- oder kurzfristige ehrenamtliche Tätigkeit oder jegliche andere Aufgabe, die Sie möglicherweise übernehmen. Ihre Situation mag im Einzelnen immer anders sein, doch was wir hier beschrieben haben, sind die Grundlagen für die Arbeit mit Klienten, den Aufbau und die Aufrechterhaltung von Vertrauen und das ethische Verhalten, das Sie an den Tag legen müssen.

Und auch wenn Ihre konkrete Situation in Bezug auf Selbstfürsorge jeweils eine andere ist, so gelten doch unter allen Umständen die gleichen Grundsätze, dass Supervision bzw. Intervention und der Ausdruck Ihrer Gefühle wichtig sind.

Im nächsten Modul befassen wir uns mit Kommunikation – einer weiteren Grundkompetenz. Wir vermitteln einige Hintergrundinformationen und praktische Methoden zur Kommunikation mit Klienten.

ÜBUNGEN

Inwiefern haben sich Ihre Vorstellungen und Methoden zur Arbeit mit Klienten infolge dieses Moduls verändert?

Inwiefern haben sich Ihre Vorstellungen dahingehend, wie Sie auf sich selbst Acht geben, infolge dieses Moduls verändert?

Inwiefern könnten wir dieses Modul verändern, damit es Ihren Anforderungen besser entspricht? Teilen Sie uns bitte mit, was wir gut machen und was nicht so gut.