

Trialog und Zusammenarbeit

Wenn Sie im System nicht gehört werden

Sie dürfen Beobachtungen, Warnzeichen und Ihre Belastung benennen. Ein Angehörigengespräch ist ein legitimes Anliegen und kein Stören der Behandlung.

- 1 Beobachtungen konkret notieren
- ? Eine Hauptfrage vorbereiten
- 3 Angehörigengespräch aktiv verlangen

Worum es hier geht

Versorgung wird oft tragfähiger, wenn nicht nur zwischen Betroffenen und Fachpersonen gesprochen wird. Angehörige bringen eigenes Wissen mit: Beobachtungen aus dem Alltag, Warnzeichen, Belastungswissen und eigene Bedürfnisse. Das macht Zusammenarbeit nicht automatisch einfach, aber meist realistischer.

Trialog bedeutet nicht, dass alle immer einer Meinung sein müssen. Es bedeutet eher, dass drei Perspektiven sichtbar werden.

Wer was einbringt

Betroffene

- Erfahrungswissen
- eigene Präferenzen
- Selbstbestimmung

Angehörige

- Alltagswissen
- Beobachtungen über Veränderungen
- Wissen über Belastung und praktische Hürden

Fachpersonen

- Diagnostik
- Behandlung
- fachliche Einschätzung und Struktur

Keine dieser Perspektiven ersetzt die andere. Gerade zusammen werden sie oft hilfreicher.

Was Sie als Angehörige einbringen dürfen

- konkrete Beobachtungen aus den letzten Tagen oder Wochen

- Veränderungen bei Schlaf, Stimmung und Verhalten
- Ihre eigene Belastung und wo Sie an Grenzen kommen
- Hinweise, was in früheren Krisen geholfen hat
- offene Fragen an das Behandlungsteam

Sie dürfen dem Behandlungsteam Beobachtungen jederzeit mitteilen, auch wenn es Ihnen ohne Einwilligung nicht alles zurückmelden darf.

Wichtig ist, konkret und zeitgebunden zu sprechen. Das hilft mehr als allgemeine Sätze wie „Es ist einfach schlimm“.

Was Sie für ein Angehörigengespräch vorbereiten können

- Was habe ich in letzter Zeit genau beobachtet?
- Was belastet mich im Moment am meisten?
- Welche eine Frage ist für mich gerade die wichtigste?
- Gibt es einen Krisenplan und kennen ihn alle Beteiligten?

Beispiele für zentrale Fragen:

- Was tue ich, wenn Medikamente wieder abgesetzt werden?
- Woran erkenne ich eine beginnende Manie oder Depression früh?
- Wie kann ich unterstützen, ohne alles zu übernehmen?

Was oft hilfreich ist

- aktiv nach einem eigenen Angehörigengespräch fragen
- Beobachtungen vorab stichwortartig notieren
- die eigene Belastung nicht kleinreden
- ansprechen, was im Notfall bereits funktioniert hat
- Rückfragen stellen, wenn Begriffe oder Schritte unklar bleiben
- eine Hauptfrage wählen, damit das Gespräch nicht zerfasert

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Ich möchte meine Beobachtungen geordnet einbringen, damit die Zusammenarbeit realistischer wird.“

Was eher nicht hilft

- nur zwischen Tür und Angel alles loswerden wollen
- voraussetzen, dass das Behandlungsteam Ihre Belastung automatisch sieht
- Beobachtungen aus Angst zurückhalten, obwohl sie wichtig wären
- das Gespräch als Beweisverfahren führen wollen
- eigene Grenzen verschweigen, bis alles kippt

Nächster sinnvoller Schritt

Wenn Ihre Perspektive bisher nur am Rand vorkam, bitten Sie beim nächsten Kontakt explizit um ein Angehörigengespräch. Nicht nur um eine kurze Rückfrage, sondern um einen Termin, in dem Ihre Beobachtungen, Fragen und Belastungen Platz haben.

Weiterführend:

- Modul 7: Dialog und Zusammenarbeit
- Modul 6: Schweigepflicht und Zusammenarbeit
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen
- Pro Mente Sana