



# Sich einlassen, ohne vereinnahmt zu werden.

## Workshopleiter:

Dr. Gerhard Kapl

## Sie kennen das vielleicht...

- „Bleib doch noch da!“
- „Außer mit Dir kann ich ja mit keinem mehr reden.“
- „Wenn Du das nicht für mich tust, dann brauch ich Dich eh nicht.“
- Wenn ich von diesem Menschen weggehe, habe ich das Gefühl, als Mistkübel missbraucht worden zu sein.
- Dieser Mensch saugt mich aus.

## Grenzen

„Wer nach allen Seiten hin offen ist, kann nicht ganz dicht sein.“

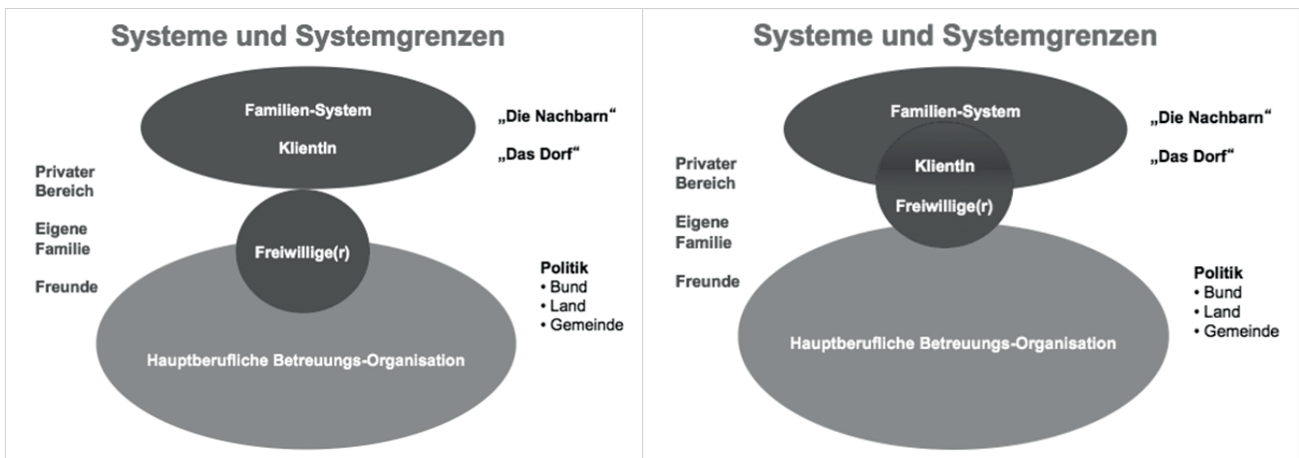
- Erst eine Grenze ermöglicht die Existenz eines Individuums.
- Begegnung / Beziehung / Energieaustausch verläuft über Grenzen hinweg.
- Grenzen geben Sicherheit und Struktur.
- Grenzen können einengen und blockieren.

### Sinnvolle Grenzen

- Abgrenzung gegen unangemessene Ansprüche Anderer.
- Abgrenzung gegen Manipulationsversuche (z.B. Bauchpinseln, Schuldgefühle, Ehrgeiz).
- Akzeptieren eigener Leistungsgrenzen (Fähigkeiten, Kapazität).



# 1. Konferenz der HelferInnen für Menschen auf der Flucht



## Erwartungen der KlientInnen

- Leistungen:
  - ... offizielle, zu meiner Rolle als Freiwillige/r passend
  - ... Leistungen, die das hauptamtliche System erbringt, aber (aus Sicht der KlientInnen) nicht ausreichend tut
  - ... Gefälligkeiten
- Beziehung / Gefälligkeit / Wertschätzung / Beachtung
- Zeit:
  - ... VIEL!
  - ... „Wann immer ich Dich brauche.“
- Auf meiner Seite stehen, mir helfen.



# 1. Konferenz der HelferInnen für Menschen auf der Flucht

## Grenzüberschreitungen

- Erkennen, wenn sie gerade passieren.
- Ansätze erkennen, bevor die Grenzüberschreitung passiert.
- Grenzüberschreitende Situationen verändern (z.B. „Stop!“, Bestimmtheit, Spielregeln vereinbaren).
- **Das heißt: Ich muss meine Grenzen kennen, sie Anderen kommunizieren und sie ggf. verteidigen!**

### Beispiele für Grenzüberschreitungen

- KlientIn ruft mich in meiner Privatzeit am privaten Handy an.
- KlientIn wird aggressiv / macht mich für sein/ihr Leid verantwortlich / lässt eigenen Frust an mir aus.
- KlientIn spielt uns gegeneinander aus.

## Betreuungsqualität

- Wann bin ich als Betreuungsperson erfolgreich?
- Was ist zu wenig?
- Was ist zu viel des Guten?

### Auf der Straße fährt man besser als im Straßengraben

Zu viel Distanz	Nähe / Distanz ok	Zu viel Nähe
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gleichgültigkeit</li><li>• Übertriebener Egoismus</li><li>• Sturheit</li><li>• Dienst nach Vorschrift</li><li>• Faulheit</li><li>• Schlamperei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zuwendung</li><li>• Angemessene Leistungen</li><li>• Mit-Fühlen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufopferung</li><li>• Vereinnahmt werden</li><li>• Mit-Leiden</li><li>• Verantwortung im Familiensystem übernehmen</li></ul>

Woran merke ich / merken es Andere sonst noch, dass ich in der Mitte oder in einem der beiden „Straßengräben“ bin?

### Der Straßengraben „zu viel Nähe“

- Wie kann ich möglichst schnell in diese Falle hineintappen? Wie werde ich möglichst schnell vereinnahmt?
- Was kann ich präventiv machen (gesundes Abgrenzen)?
- Wie komme ich wieder aus so einer Verstrickung heraus, wenn ich schon drinnen bin?

## Abgrenzen heißt: Meine Grenzen ...

- kennen
- akzeptieren
- den anderen mitteilen
- ggf. verteidigen

