

Factsheet: Was tun wenn niemand Hilfe will?

Umgang mit Ablehnung von Beratung und Therapie – zwischen Geduld, Druck und Resignation. „Ich habe doch kein Problem!“ – Angehörige erleben häufig, dass Hilfsangebote abgelehnt oder abgebrochen werden. Warum ist das so, wie kann man reagieren und wie schützt man sich selbst vor Erschöpfung?

Warum lehnen Betroffene Hilfe oft ab?

- Betroffene sagen häufig: „Ich habe doch kein Problem!“ oder fühlen sich überfordert, missverstanden oder kontrolliert.
- Stigma, Scham, Angst vor Veränderung oder vor dem Unbekannten, sowie der Wunsch, die Kontrolle zu behalten, spielen eine Rolle.
- Achtsamkeit auf akute Stressreize, Drohungen oder Druck kann Ablehnung verstärken.

Wie kann ich reagieren?

- Geduld zeigen: Nicht aufgeben, aber den Druck reduzieren. Kleine, einladende Schritte statt Zwang.
- Offene, respektvolle Kommunikation: aktiv zuhören, Bestätigung geben und eigene Sorge in Ich-Botschaften ausdrücken (z. B. „Ich mache mir Sorgen, weil ...“).
- Angebote flexibilisieren: verschiedene Unterstützungsformen vorschlagen (Beratung, Online-Angebote, Selbsthilfegruppen, kurze Termine, Notfallkontakte).
- Grenzen setzen und Selbstschutz beachten: klare eigene Grenzen kommunizieren, um Erschöpfung zu vermeiden.

Wie schützen sich Angehörige vor Erschöpfung?

- Eigene Unterstützung suchen: Supervision, Selbsthilfegruppen für Angehörige, Freunde oder professionelle Beratung.
- Regelmäßige Pausen und klare Alltagsstrukturen/Absprachen, um Belastung zu reduzieren.
- Realistische Erwartungen: Veränderung braucht Zeit; Rückschläge sind normal.
- Auf Warnsignale hören: Anzeichen von Belastung früh erkennen und Hilfe suchen.
- Ressourcen bündeln: Informationen sammeln, Netzwerke nutzen, gemeinsame, kurze Gespräche statt großer Konflikte.

1. Gesprächsvorbereitung

- Ziele klar benennen: Was möchte ich erreichen? (z. B. offene Kommunikation, Vertrauen stärken, weitere Unterstützung anbieten)
- Ort und Rahmen wählen: ruhige, ungestörte Umgebung, genügend Zeit
- Ich-Botschaften vorbereiten: eigene Gefühle und Sorge ausdrücken ohne Vorwürfe

2. Gesprächsstart

- Beispielöffnung: „Ich mache mir Sorgen um dich, weil du mir wichtig bist. Mir ist wichtig, dass es dir gut geht. Wie geht es dir gerade damit, Hilfe anzunehmen?“
- Wertschätzung zeigen: „Ich respektiere, dass du selbst die Kontrolle behalten willst.“

3. Zuhören

- Aktives Zuhören: nicken, Gefühle benennen („Es klingt, als wärst du unsicher, was wirklich passieren würde.“)
- Erwartungen klären: „Was bräuchtest du momentan, damit du dich sicher fühlst?“
- Stigma und Ängste ansprechen ohne Druck: „Gibt es etwas, das dich besonders abschreckt?“

4. Angebote flexibilisieren

- Kleine Schritte vorschlagen: „Wärest du bereit, es erstmal mit einem kurzen Gespräch online zu versuchen?“
- Vielfältige Optionen nennen: Beratung, Online-Meetings, Selbsthilfegruppen, niedrigschwellige Hilfe am Telefon, Notfallkontakte
- Zeit geben: „Du musst nichts gleich entscheiden. Wir probieren es in kleinen Schritten.“

5. Grenzen und Selbstschutz

- Eigene Sorge in Ich-Botschaften ausdrücken: „Ich bin da, auch wenn du Nein sagst. Mir ist wichtig, dass du sicher bist.“
- Grenzen nennen: „Wenn du heute nicht reden willst, akzeptiere ich das. Wir können später weitermachen.“

6. Umgang mit Ablehnung

- Akzeptieren, aber nicht aufgeben: „Danke, dass du ehrlich bist. Vielleicht schauen wir später nochmal gemeinsam nach Optionen.“
- Rückmeldungen erfragen: „Gab es etwas, das dich besonders abgeschreckt hat?“

Absprache des Chattens mit WhatsApp (nur **vier** Fragen)

1. Alternativen anbieten: „Wenn Beratung nicht hilfreich erscheint, Wie fühlst du dich heute?“
2. Bist du bereit zu handeln oder brauchst du Hilfe?
3. Gab es heute eine Situation, die schwierig war?
4. Welche kleine Unterstützung könntest du heute annehmen?
 - Oder: „könnten Selbsthilfegruppen eine Option sein.“

7. Nachbereitung

- Vereinbarung festhalten (falls möglich): kleine, konkrete Schritte und Zeitrahmen
- Eigene Ressourcen prüfen: kurze Pause, Unterstützung bei Bedarf suchen

8. Hinweis zur Selbstfürsorge

- Warnsignale beachten und früh Hilfe suchen

Kurze Gesprächsvorlage (Dialogbeispiele)

1. Gesprächsstart

- Angehöriger: „Ich mache mir Sorgen um dich, weil mir deine Gesundheit wichtig ist. Mir ist wichtig, dass du sicher bist. Wie geht es dir gerade?“
- Betroffener: ...

2. Wertschätzung und Zugehörigkeit

- Angehöriger: „Ich respektiere, dass du selbst die Entscheidung treffen willst. Mir geht es darum, dich zu unterstützen, nicht zu beurteilen.“

3. Zuhören

- Angehöriger: „Danke, dass du ehrlich sagst, wie du dich fühlst. Es klingt so, als hättest du Angst vor Veränderungen. Stimmt das?“
- Betroffener: ...

4. Bedürfnisse klären

- Angehöriger: „Was bräuchtest du gerade von mir, damit du dich sicher fühlst, Hilfe anzunehmen?“
- Betroffener: ...

5. Angebote vorstellen (flexibel)

- Angehöriger: „Wir könnten es erstmal mit einem kurzen Gespräch online versuchen, oder du schaust dir eine Beratung, eine Selbsthilfegruppe oder eine telefonische Beratung an. Welche Option erscheint dir am leichtesten?“
- Betroffener: ...

6. Grenzen und Selbstfürsorge (Angehöriger)

- Angehöriger: „Mir ist wichtig, dass du weißt, dass ich hierbleibe, auch wenn du heute Nein sagst. Gern können wir später weiter schauen.“

7. Umgang mit Ablehnung

- Angehöriger: „Danke, dass du ehrlich bist. Wenn du willst, schauen wir später nochmal nach Optionen. Was hat dich heute am meisten abgeschreckt?“
- Betroffener: ...

8. Abschluss und Nachbereitung

- Angehöriger: „Wollen wir einen konkreten, kleinen nächsten Schritt festlegen? Zum Beispiel heute eine kurze Chat-Nachricht oder Termin für ein weiteres Gespräch?“
- Betroffener: ...

Factsheet: Was tun wenn niemand Hilfe will?

Optionen für konkrete nächste Schritte (je nach Bedarf)

- Kurzes Telefongespräch oder Chat in 1 Woche
- Online-Beratung oder Telefonberatung
- Niedrigschwellige Angebote (Selbsthilfegruppe, Krisentelefon)
- Vereinbarung zu festen Zeiten für Check-ins

Voraussetzungen für Aufbau einer guten Beziehung:

- 1 Was will mein Kind/Angehörige: r?
- 2 Was ist ihm/ihr wichtig?
- 3 Was ist attraktiv für ihn/sie?
- 4 Was sind die Gründe für das Verhalten und Erleben?
- 5 Warum ist etwas schlimm?

Und UMGEGEHRT GENAUSO!