



Ein Gespräch mit professionellen Helferinnen

Worum geht es?

Sie werden auf der Suche nach Beratung oder Unterstützung vermutlich mit zahlreichen professionellen Helferinnen zu tun bekommen. Profis können für Sie eine wichtige Rolle spielen – als Informantinnen, Wegweiserinnen, Türöffnerinnen und Unterstützerinnen. Sie können sich aber auch als wenig hilfreich oder sogar behindernd für Sie erweisen. Es gilt die richtigen Profis zu finden, mit denen sie vertrauensvoll und konstruktiv zusammenarbeiten können (siehe hierzu im Ratgeber Seite 240 – 243).

1. Vorbereitung auf einen Termin bzw. ein Gespräch

- Informieren Sie sich, wenn möglich, vorab über die professionelle Helferin. Welche **Funktion** übt sie aus, welchen **beruflichen Hintergrund** hat sie und was ist ihr **Aufgabenbereich**. Und: Was ist der Aufgabenbereich der Institution, für die sie arbeitet.
- Bereiten Sie die **Informationen** vor, die Sie bei einem Gespräch/Termin zur Verfügung stellen möchten. Das können beispielsweise sein:
 - Beobachtungsprotokoll: **AB Erfassung kognitiver Veränderungen** (siehe in unserer Wissensschatzkammer)
 - ärztliche, psychologische und weitere **Befunde**.
- Bereiten Sie nach Möglichkeit eine Stichwortliste mit den Informationen und Themen vor, die Ihnen wichtig sind und die Sie in das Gespräch einbringen wollen. Das können unter anderem sein:



Was ist ihr konkretes Anliegen?

Das ist wichtig, damit Ihr Gegenüber sich darauf einstellen kann und der Gesprächsverlauf in Ihrem Sinne möglich wird.

Welche Erwartung haben Sie an das Gespräch?

Wichtig, damit abgleichen kann, was Profis leisten kann und was nicht

Wie sehen und beurteilen Sie Ihr ‚Problem‘ und Ihre Situation?

Wichtig, weil es um Sie und Ihre Sicht geht

Wie wünschen Sie, dass z.B. über kognitive Beeinträchtigungen gesprochen wird?

Lehnen Sie beispielsweise bestimmte Begrifflichkeiten ab (‚Demenz‘ usw.)? Wie bezeichnen Sie bestimmte Dinge?

Was ist Ihnen wichtig?

altes Interessen weiterverfolgen zu können, nicht als ‚Kranke‘ behandelt zu werden, selbstbestimmt leben zu können, sich engagieren zu können, den Kontakt zur Normalität zu halten und nicht in eine ‚Demenz‘-Sonderwelt abgeschoben zu werden

Bereiten Sie Ihre Fragen vor und erstellen Sie eine Liste mit diesen Fragen. Beispiele:

- Welche Angebote im Bereich Sport, Kultur und mehr gibt es in Ihrer Region?
- Welche ehrenamtlichen und anderen Dienste leisten Unterstützung, beispielsweise bei Freizeitaktivitäten (Konzerte, Spaziergänge und Wanderungen, Shoppen usw.)?
- Welche psychologische Unterstützung für Sie und/oder Ihre Zugehörigen steht zur Verfügung?
- Welche entlastenden Dienstleistungen im Bereich Haushalt, Einkauf usw. existieren?
- Gibt es in der Region Selbsthilfegruppen (sowohl solche für Menschen mit Vergesslichkeit als auch solche für Zugehörige) und können Kontakte zu anderen betroffenen Personen hergestellt werden?
- Gibt es Gedächtnisambulanzen, Memory-Kliniken und andere Einrichtungen? Wie kann man sie nutzen?
- Wie kann die professionelle Helferin Sie unterstützen, beispielsweise wenn es darum geht, am Leben der Gemeinschaft teilzunehmen, Aktivitätsmöglichkeiten zu erschließen, Leistungen zu beantragen, Kontakt zu anderen betroffenen Menschen zu finden u.v.m.?

- Überlegen Sie, welche Person Sie zu einem Gespräch bzw. Termin begleiten und unterstützen kann. Es macht Sinn, sich Unterstützung durch eine andere Person (Zugehörige, Freundin usw.) zu holen. Diese Person sollte jemand sein, der sie vertrauen.
 - Bereiten Sie die o.g. Punkte (Informationen für das Gespräch, Frageliste usw.) mit dieser Person vor.
 - Klären Sie, in welcher Form Sie in dem anstehenden Gespräch Unterstützung wünschen (z.B. wenn Ihnen etwas nicht einfällt, schriftliche Gesprächsnotizen anfertigen usw.).

2. Das Gespräch / Der Termin

- Machen Sie gleich zu Beginn Ihr Anliegen klar. Verwenden Sie dabei gern Ihre vorbereiteten Notizen. Die Begleitperson kann dabei Unterstützung in der Form leisten, die Sie vereinbart haben.
- Bringen Sie Ihre Informationen, Fragen und Ihr Anliegen immer wieder in das Gespräch ein. Ihre Notizen sind Ihre Hilfsmittel.
- Achten Sie darauf, dass das Gespräch auf Augenhöhe verläuft. Als betroffene Person sollten Sie darauf achten, dass Sie angesprochen werden und die Aufmerksamkeit der professionellen Helferin sich nicht auf die Begleitperson konzentriert. Als Begleiterin sollten Sie ebenfalls darauf achten und notfalls intervenieren.
- Wenn nötig, fordern Sie ein Drosseln des Gesprächstempos ein (auf Ihre Geschwindigkeit). Sollten Sie sprachlich eingeschränkt sein, bitten Sie Ihre Gesprächspartnerin, sich darauf einzustellen.
- Wenn Ihnen von den Aussagen der professionellen Helferin etwas unklar bleibt oder Sie bestimmte Begriffe nicht kennen, fragen Sie nach und bitten Sie um eine verständliche Erläuterung.
- Fassen Sie die Informationen, die Sie erhalten und die Aussagen, die Sie zu hören bekommen, immer wieder für sich zusammen und fragen Sie nach, ob Sie diese richtig wiedergegeben haben.
- Schauen Sie am Ende des Gesprächs noch einmal auf Ihre Merkzettel und Listen. Hatten Sie Gelegenheit, all Ihre Fragen und Anliegen einzubringen? Wenn nicht, sprechen Sie die nicht angesprochenen Punkte noch an.
- Machen Sie (betroffene Person oder Begleitperson) Notizen während des Gesprächs.

3. Nachbereitung und Auswertung

- Falls Sie sich während des Gesprächs keine Notizen gemacht haben, fertigen Sie diese sehr zeitnah nach dem Gespräch an. Was haben Sie sich gemerkt, was hat sich Ihre Begleitperson gemerkt? Haben Sie alles verstanden oder gibt es noch offene Fragen?
- Befragen Sie Ihr Bauchgefühl: Wie ist es Ihnen in dem Gespräch ergangen?
 - Hatten Sie das Gefühl, dass das Gespräch auf Augenhöhe verlaufen ist?
 - Haben Sie den Eindruck, dass die professionelle Helferin sich voll auf Ihre Anliegen, Fragen und auf Ihre Person einlassen konnte?
 - Fühlten Sie sich verstanden?
 - Hat die professionelle Helferin sich auf Ihr Tempo, Ihre sprachlichen Möglichkeiten usw. eingelassen?
 - Haben Sie das Gespräch als hilfreich für sich empfunden?
 - Können Sie sich eine weitere Zusammenarbeit mit der professionellen Helferin vorstellen?
- Gleichen Sie Ihre Eindrücke miteinander ab!
- Falls Sie das Gefühl bzw. den Eindruck haben, dass die professionelle Helferin (bzw. die Institution, für die sie arbeitet) keine Hilfe für Sie (und Ihre Zugehörigen) darstellt, schauen Sie sich nach einer Alternative um. Wenn möglich, fragen Sie bei anderen Betroffenen in einer vergleichbaren Lage wie der Ihrigen nach, welche Erfahrungen diese mit Profis, Beratungsstellen usw. gemacht haben. Vielleicht können sie Ihnen eine Empfehlung geben.

Zum Schluss

Natürlich werden Sie sich nicht immer aussuchen können, mit welcher professionellen Helferin Sie zu tun haben. In vielen Fällen ist es aber durchaus möglich, sich beispielsweise an eine andere Beratungsstelle und dort tätige Unterstützerin zu wenden oder auch den Arzt zu wechseln. Denken Sie daran: **Professionelle Helferinnen sind dazu da, Sie zu unterstützen und sich auf Sie einzulassen.**



Better
together