

DIE FAMILIENKONFERENZ

5 TIPPS FÜR EIN GUTES GESPRÄCH

Sich um einen Angehörigen mit Demenz zu kümmern, heißt für die Familienmitglieder auch, Lösungen zu finden und Entscheidungen zu treffen. Manchmal treffen verschiedene Ansichten aufeinander und es fällt schwer sich auszutauschen. Eine Familienkonferenz kann dann helfen. Die Familienkonferenz ist das Thema von Folge 26 von "Leben, Lieben, Pflegen – Der Podcast zu Demenz und Familie". Die beiden Hosts Anja Kälin und Peggy Elfmann sprechen darin mit dem Konfliktcoach Martin Schönacher. Hier sind seine Tipps zum Gelingen einer Familienkonferenz:



1. Vereinbaren Sie einen gemeinsamen Gesprächstermin

- Wer soll am Gespräch teilnehmen?
- Wie kann der Angehörige mit Demenz einbezogen werden, wenn er/sie nicht dabei ist?
- Legen Sie fest, wie lange das Gespräch dauern soll. Ideal ist ein neutraler Raum

2. Störungen verhindern

- Ist das Handy aus?
- Sind die Kinder versorgt?

3. Gestalten Sie eine gute Atmosphäre

- Wo und wie sitzen wir?
- Passen Nähe und Distanz?
- Stehen Getränke bereit?
- Sind Zettel und Stifte vorbereitet?

4. Vereinbaren Sie Gesprächsregeln

- Ich lasse den anderen ausreden und falle nicht ins Wort.
- Falls es mal durcheinander geht: Eine Stoppuhr hilft, dass jeder die gleiche Zeit zum Reden bekommt. Alternativ kann ein „Redekugelschreiber“ genutzt werden. Es spricht nur derjenige, der den Gegenstand in der Hand hält. Einwände werden notiert und dann besprochen, wenn die Person fertig ist mit dem Reden.
- Ich spreche in Ich-Botschaften: Ich formuliere meine Wünsche, nicht meine Vorwürfe.
- Ich bin für mich selbst verantwortlich, das heißt, ich melde meine Bedürfnisse an und benenne Irritationen.
- Ich arbeite an meiner inneren Bereitschaft und lasse mich auf die Perspektive des anderen ein.

5. Legen Sie zu Beginn ein Meta-Ziel fest!

- Worum geht es eigentlich? Was ist das höhere Ziel? Einigen Sie sich auf das Hauptthema und halten es schriftlich fest. Sie können es auch aufhängen, damit es immer klar sichtbar ist.