

LEITFADEN FÜR GESPRÄCHE MIT ANGEHÖRIGEN

Das ist eine sehr **häufige** und **schmerzhafte Erfahrung**. Viele Angehörige reagieren nicht aus Ablehnung heraus verständnislos, sondern aus **eigener Hilflosigkeit**. Sie wissen oft nicht, wie sie helfen sollen oder haben Angst, etwas falsch zu machen.



1. ÜBER DAS ERLEBEN SPRECHEN – NICHT NUR ÜBER DIE DIAGNOSE



Statt zu sagen:

„Ich habe eine Panikattacke“,
beschreiben Sie Ihre momentanen Empfindungen:

⇒ „Ich spüre gerade ein **starkes Herzrasen** und **große Angst**, aber es geht **wieder vorbei**. Ich brauche nur **einen Moment** Ruhe.“

So können Angehörige besser nachvollziehen, was in Ihnen vorgeht, ohne sich mit Fachbegriffen überfordert zu fühlen.

LEITFADEN FÜR GESPRÄCHE MIT ANGEHÖRIGEN

2. KONKRETE WÜNSCHE ÄUSSERN

– am besten in ruhigen Momenten

Viele Angehörige sind unsicher und wissen nicht, was im Ernstfall hilft. Deshalb ist es sinnvoll, **nicht erst während einer Panikattacke** darüber zu sprechen, sondern schon in **ruhigen Phasen**.

Machen Sie es wie bei einer **kleinen Gebrauchsanweisung**:

Erklären Sie Ihren Angehörigen **vorher**, was Ihnen im Notfall hilft.

Formulieren Sie es so einfach wie möglich, z. B.:

- ⇒ „Wenn ich eine Attacke habe, setz dich bitte einfach neben mich.“
- ⇒ „Sprich wenig, bleib ruhig und erinnere mich ans langsame Atmen.“
- ⇒ „Es hilft mir, wenn du da bist, aber mich nicht mit Fragen bedrängst.“

Wenn alle Beteiligten das vorher **gemeinsam durchgespielt** haben, fühlen sich Angehörige sicherer und reagieren im Ernstfall gelassener.

Tipp: Schreiben Sie diese „Gebrauchsanweisung“ als **kleinen Notfallplan** auf und legen Sie ihn sichtbar zu Hause ab. So haben auch andere Angehörige (z. B. Eltern, Partner, Freunde) sofort Orientierung.

LEITFADEN FÜR GESPRÄCHE MIT ANGEHÖRIGEN

3. INFORMATIONEN VON AUSSEN NUTZEN



Oft ist es hilfreich, wenn Ihre Angehörigen **neutrale Informationen** bekommen – so müssen Sie nicht alles selbst erklären.

- ⇒ Das können **vertrauenswürdige Gesundheitsportale** sein (z. B. Stiftung Gesundheitswissen).
- ⇒ Noch hilfreicher ist oft ein **gemeinsames Gespräch beim Therapeuten**. Dort können Angehörige direkt Fragen stellen, Ängste äußern und Tipps erhalten, wie sie Sie konkret unterstützen können.

LEITFADEN FÜR GESPRÄCHE MIT ANGEHÖRIGEN

4. AUCH DIE ANGEHÖRIGEN ENTLASTEN

Ihre Familie möchte helfen, kann sich dabei aber selbst überfordert fühlen. Machen Sie deutlich:

- ⇒ „Es ist in Ordnung, wenn du dich auch um dich kümmerst.“
- ⇒ „Du darfst deine eigenen Grenzen spüren und auch mal eine Pause brauchen.“

Das Wissen, dass Angehörige nicht **„ständig verfügbar“** sein müssen, entspannt oft die gesamte Situation.

Familienangehörige verstehen Panikattacken oft nicht sofort, weil sie selbst **verunsichert** sind. Mit

- klarer Kommunikation,
- praktischen Absprachen,
- neutralen Informationsquellen und
- ggf. einem gemeinsamen Gespräch beim Therapeuten

können Sie sie einbeziehen – und gleichzeitig selbst Entlastung erfahren.



Kathleen Kunze Systemische Therapeutin
Praxis in Seewald-Schernbach (Raum Freudenstadt, Horb & Nagold) & online

Hilfe bei Angst & Erschöpfung
Weil funktionieren nicht dasselbe ist wie leben.

- ☎ 07448/ 41 00 316
- ✉ mail@therapie-kunze.de
- 🌐 www.therapie-kunze.de
- 📷 @trauma.kunze