

# Fotoprotokoll Praxistag FamilienRat/ZukunftsRat 2024

## „Das berührt mich... und jetzt?“

Der "Umgang mit eigenen Emotionen im Familie- oder ZukunftsRat" steht dieses Jahr im Mittelpunkt.

### Was heißt Neutralität?

Darf ich Mitgefühl haben und zeigen?

Wie schaffe ich Vertrauen und Nähe mit Neutralität?

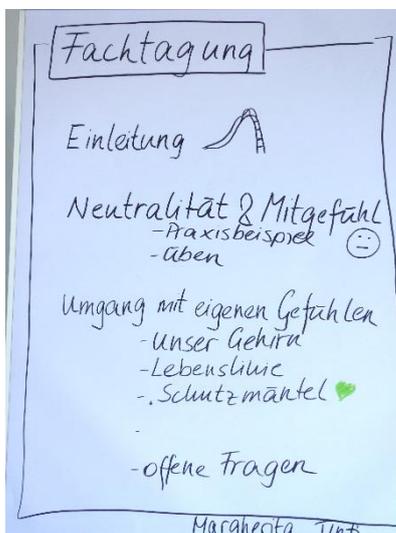
Wie gehe ich mit schwierigen Themen um, damit sie mich selbst nicht zu sehr belasten?

In der Koordination von Familien- oder ZukunftsRäten werden wir auch persönlich berührt. Die eigene Familiengeschichte schwingt im Hintergrund mit - die schönen und auch die herausfordernden Erlebnisse. Wie gehen wir damit um? Vor allem wenn Familien in der Krise sind und gleichzeitig, unbewusst, unsere eigene Geschichte berührt wird, ist es wichtig unsere neutrale Position als FamilienRat-KoordinatorInnen zu sichern. Margherita zeigt, was hier in unserem Gehirn aus neurologischer Perspektive vor sich geht und was wir tun können, um uns selbst emotional zu sichern. Das ist die Voraussetzung, um auch für die Familien einen sicheren Kontakt zu bieten. Sie schöpft unter anderem aus dem Modell 'Protective Wraps' <https://www.beschermjassen.nl/english/protective-wraps/> Dieses Modell wurde von Kitlyn Tjin A Djie entwickelt und hat seinen Ursprung in der transkulturellen Systemtherapie.

Wir freuen uns auf einen kurzweiligen Tag mit Vortrag und Übungen, in denen auch eigene Beispiele aus der Praxis Raum finden und zum anregenden Austausch beitragen.

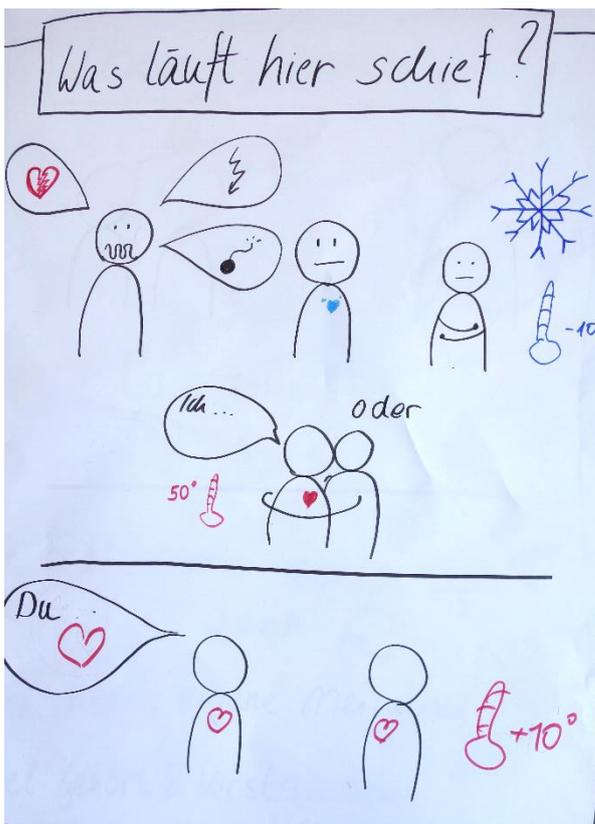
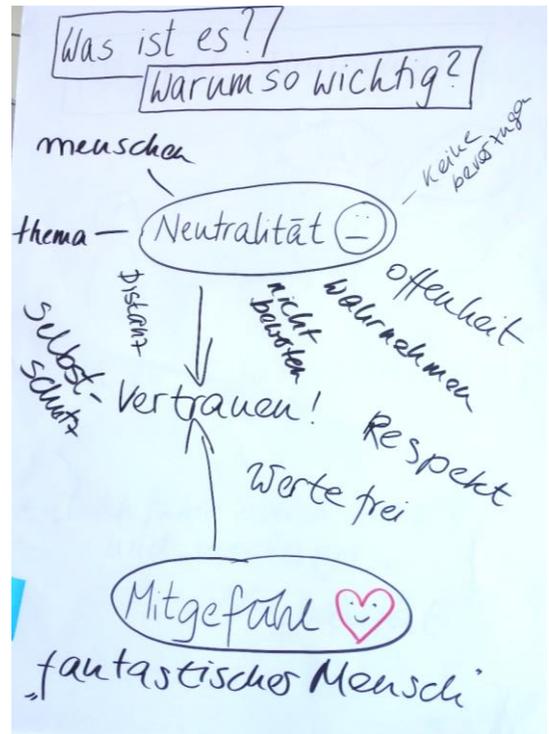
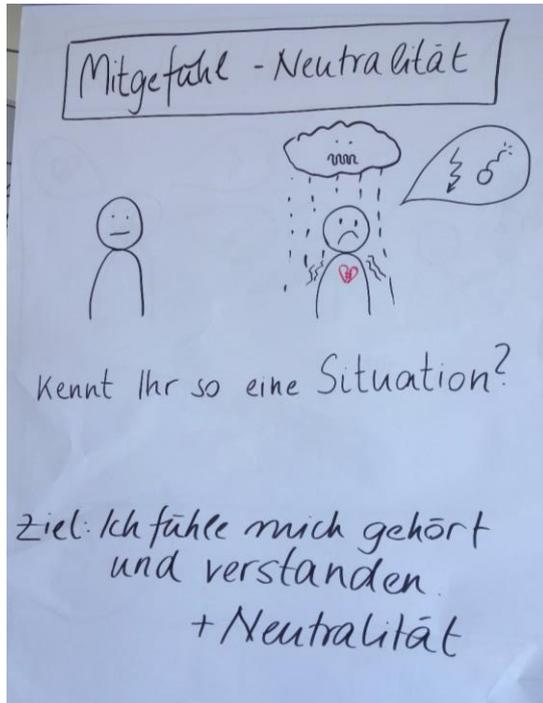


Margherita Tinti, lebt in Amsterdam und ist aus Österreich. Sie hat Soziologie und Anthropologie an der Universität Wien studiert und danach 10 Jahre im Bereich Entwicklungszusammenarbeit für verschiedene NGOs und die Vereinten Nationen in Wien, Paris, New York, West Afrika und den Niederlanden gearbeitet. Seit 2016 ist Margherita als Coach & Trainerin an Eigen Plan (FamilienRat) in Amsterdam verbunden. Margherita hat sich weiter im Bereich Systemtherapie, transkulturelles Arbeiten, Motivation & Eigenverantwortung und der Yucelmethode spezialisiert.



### Neutralität und Mitgefühl in der Koordination von FamilienRäten?

Fazit: Niemand kann ganz neutral sein, aber wir versuchen uns möglichst neutral zu verhalten und unsere Meinungen zu reflektieren.



**Übung 1** – In der ersten Übung standen Mitgefühl und Neutralität im Vordergrund: wie können wir ein Gespräch so führen, dass jemand sich verstanden fühlt und uns nicht ohne Ende mit denselben Informationen zuschüttet und uns dabei neutral verhalten.?

Ausgangssituation war ein Gespräch mit einem Vater, der nicht zum Familienrat kommen will, weil er sich von den Sozialarbeiterinnen nicht richtig wahrgenommen fühlt.

Alle Zuhörenden wurden gebeten zu notieren was

### Tipps von Margherita

Menschen hören auf sich zu wiederholen, wenn sie sich verstanden fühlen....

Mitgefühl & Neutralität

reflektierendes Zuhören

Der Zuhörer ist ein schweigender Schmeichler  
i. kaut

wichtig: ~~Ich...~~ → „Du...“

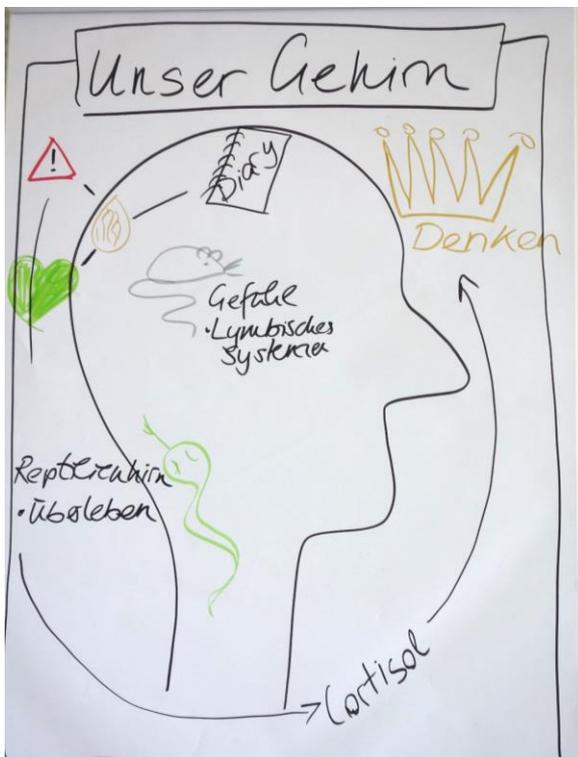
~~?~~ ⇒ „...“

- Also, Du meinst, denkst, fühlst
- „Es scheint Dir...“
- „Du fragst Dich ob...“
- „Es ist Dir wichtig, dass...“

Reflektierendes Zuhören

„Es wird mir alles zu viel, ich weiß nicht mehr was ich tun soll.“

- Einfach
- Paraphrasieren
- Gefühl - übertreiben - untertreiben
- Werte
- Einerseits... Andererseits...
- Anfüllend „... und...“



## 2. Übung

Was passiert im Gehirn bei Stress zum Beispiel, wenn ich nicht weiß, ob mein Luftballon platzt oder wenn ich im Jugendamt bin, oder sonst in einer Krise....

Wenn der Cortex mit Cortisol langanhaltend überschüttet wird funktioniert unser logisches Denken etc. nicht, sondern wir reagieren auf der Ebene Fight, Flight, Freeze.

Dann können Informationen gar nicht aufgenommen werden. Es ist ratsam dafür zu sorgen, dass Menschen sich soweit entspannen, dass sie wieder zuhören können.



Dabei helfen z. B: andere Menschen, denen sie vertrauen.

**Basis unseres Erlebens** ist wie unser Gehirn funktioniert. Was wir jetzt und hier erleben wird durch unseren Feueralarm (Amygdala) verglichen mit dem was schon in unserem Tagebuch steht (Hippocampus).



Deswegen ist es sinnvoll unser Tagebuch gut zu kennen. Dann erkennen wir es schneller, wenn im Kontakt mit Klienten unsere eigene Geschichte berührt wird.

Daher die Lebenslinie.

Das reicht aber noch nicht. Dinge die wir erlebt haben, die uns aus dem Gleichgewicht gebracht haben möchten wir in 'sichere' Erinnerungen einbetten, damit sie weniger bedrohlich sind. Daher die 3

Fragen (1. Wer war dabei? 2. Welche Eigenschaften/Talente haben Dir damals geholfen/hast Du entwickelt und 3. Welche Orte, Musik, Essen, Aktivitäten waren in der Periode wichtig?)

### Übung 3

#### Lebenslinien knüpfen

**Schritt eins:** Alle knüpfen ihre Linie mit Knoten und verschieden farbigen Bändern drum rum für sich.

**Schritt zwei:** Sich über hilfreiche Dinge austauschen, die durch eine schwierige Zeit geholfen haben.

Herzlichen Dank für den konstruktiven und schönen Austausch, es macht echt Freude mit euch!

