

# **Caritas**

## **GEWALTig überfordert**

**Auf der Suche nach Auswegen,  
wenn Begleitungen zu  
entgleisten drohen**

**Hall, am 09. November 2023  
Mag.<sup>a</sup> Susanne Schlesinger**

# Caritas

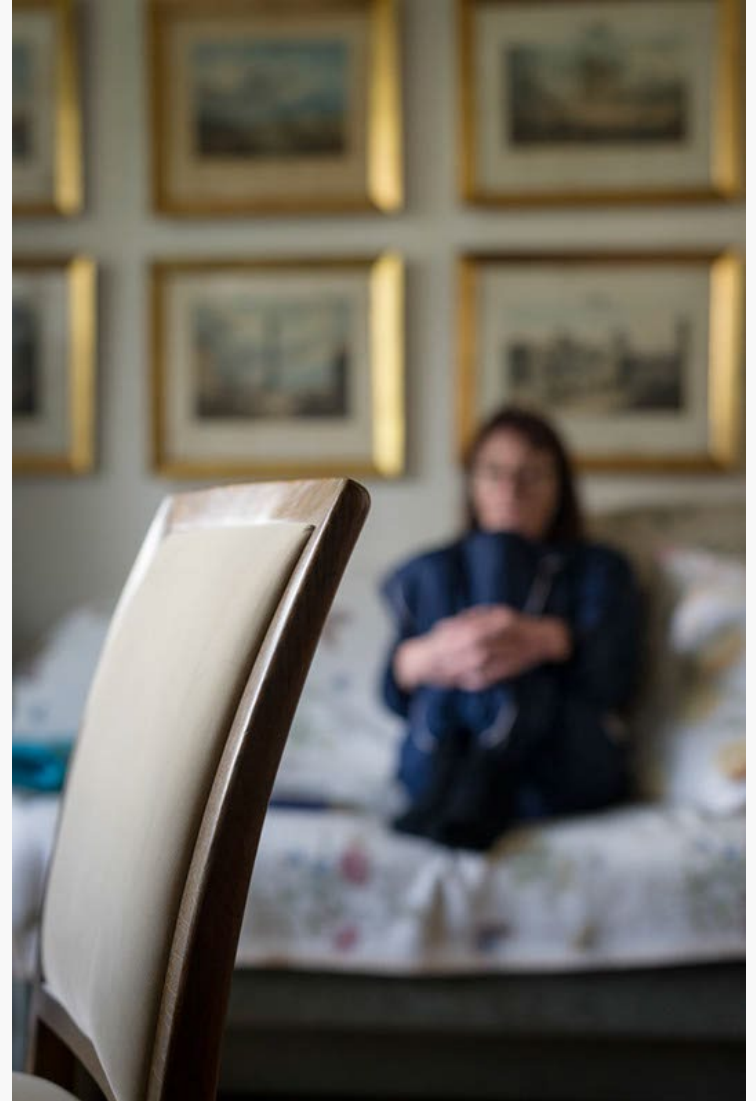
## Gewalt und Aggression haben

viele Gesichter

viele Formen

viele Opfer

viele Täter



**Caritas**

**Übung**

## Was ist Gewalt?

- Besonders starke Form der Aggression
- Es geht um Machtausübung
- Sie verletzt und vernichtet (zumindest die Würde der Betroffenen)
- Sie kann gegen andere oder sich selbst gerichtet sein/ werden.
- Aktiv oder passiv

## Wer ist Täter? Wer ist Opfer?

- Wer ist beides?
- Aktion oder Reaktion?
- Suche nach Schuldigen oder Suche nach Ursachen und Lösungen?

## Quellen der Gewalt

- Hilflosigkeit
- Überforderung, Überlastung
- Ignoranz vs. Ignoriert werden
- Frustration
- Fehlendes Wissen, fehlende Bewältigungsmechanismen
- Fehlender Respekt
- Fehlende Wertschätzung, fehlende Anerkennung
- Schmerz
- Psychische Erkrankungen
- Als Reaktion auf eine Bedrohung
- Durch Triggersituationen ausgelöst
- Etc.

## Auswirkungen von Gewalt

- Erniedrigung
- Scham, Beschämung
- Schuldgefühle
- Angst
- Einsamkeit
- Flucht
- ...

## Was hilft?

- Ansprechen statt Schweigen
- Enttabuisieren
- Die eigene Würde und die Würde des Gegenübers achten – respektvoller Umgang
- Gegenüber ernst nehmen
- Deeskalieren
- Nach Gründen für die Gewalt suchen, um sie künftig zu vermeiden - Prävention
- **Unterstützung und Hilfe in Anspruch nehmen!**



# Caritas

## (Fremd)-Deeskalation

- *Schau bei Notsituationen und Straftaten nicht einfach weg!*
  - a. Sich selbst schützen.*
  - b. Situation einschätzen.*
  - c. Nicht alleine handeln.*
  - d. Das Opfer aus der Situation befreien.*
  - e. Nicht den Täter provozieren.*
  - f. Aufmerksamkeit und Hilfe -um das Opfer kümmern - als Zeuge aussagen.*

# Caritas

## Was hilft mir selbst?

### Kurzfristige Erleichterung

1. Spontane Entspannung: Tiefes und bewusstes Ein- und Ausatmen. Bewusstes An- und Entspannen von Muskeln (Faust in der Tasche).
2. Innere Ablenkung: Kurzes Hinwenden zu angenehmen Gedanken.
3. Äußere Ablenkung: Spaziergang, Musik, Lesen
4. Positive Selbstinstruktion: Ich bin ganz ruhig.
5. Abreaktion: Sport, ...
6. Verringerung der Stressdosis

## Was hilft mir selbst?

### Längerfristige Stressbewältigung

- Reduziere die äußeren Anforderungen
  - a. Verbessere dein Zeitmanagement
  - b. Lerne „Nein“ zu sagen
  - c. Delegiere Arbeiten
  - d. Trainiere deine Problemlösestrategien
- Reduziere die inneren Anforderungen
  - a. Musst du immer 100% geben?
  - b. Hör „einfach“ auf perfektionistisch zu denken und zu handeln.

## Was hilft mir selbst?

### Längerfristige Stressbewältigung

- Ändere die Bewertung der Situation  
Kannst du die Situation als Herausforderung sehen?
- Bewerte deine eigenen Fähigkeiten
  - a. Hast du eine ähnliche Aufgabe schon einmal bewältigt?
  - b. Wie hast du andere schwierige Aufgaben gelöst?
  - c. Welche deiner Stärken kannst du hier einsetzen?
- Regelmäßiger Ausgleich von An- und Entspannung  
Schlaf, Freunde, Yoga, Sport, Sex, Kochen.....

# Caritas

## Prävention

- Würde wahren
- Zuwendung anbieten
- Sinnvolle Beschäftigung anbieten
- Unterstützung anbieten

## Zum Nachdenken

- Wo bin ich selbst gefährdet Täter/in zu sein? Wo bin ich Täter/in? Wo war ich Täter?
- Wo bin ich selbst gefährdet Opfer zu sein? Wo bin ich Opfer? Wo war ich Opfer?
- Wo liegen meine eigenen Grenzen?
  
- **Wo bekomme ich Hilfe?**

Demenz – Servicezentrum der Caritas der Diözese Innsbruck

+43 676 8730 6210

[demenzberatung@caritas.tirol](mailto:demenzberatung@caritas.tirol)

[www.caritas-pflege.at/tirol/gewaltpraevention](http://www.caritas-pflege.at/tirol/gewaltpraevention)

[www.gewaltfrei-tirol.at](http://www.gewaltfrei-tirol.at)

ProSenectute Beratungstelefon: Gewalt und Alter

+43 699 112 000 99

[www.prosenectute.at](http://www.prosenectute.at)

# Caritas

## Zusammenfassung

- Jede/r kann Täter/in sein
- Jede/r kann Opfer sein
- Gewalt muss immer ernstgenommen werden – egal um welche Form der Gewalt es sich handelt – niemals bagatellisieren
- Jede/r muss seine/ihre Grenzen kennen
- Rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen!

# Caritas

## Kontakt Daten

Caritas Demenz – Servicezentrum  
Sillgasse 5, 6020 Innsbruck

Mag. Susanne Schlesinger

Mobile: +43 676 8730 6210

E-Mail: [susanne.schlesinger@caritas.tirol](mailto:susanne.schlesinger@caritas.tirol)



# Quellenangabe

- „Wenn alte Menschen aggressiv werden – Demenz und Gewalt- Rat für Angehörige und Pflegende“ Baer U., Frick- Baer G., Alandt G. Beltz. (2014).
- Bojack B. (2001) „Gewaltprävention“ (2001). 1. Auflage. Urban & Fischer
- Osterbrink J., Adratsch F (2015). „Gewalt in der Pflege. Wie es dazu kommt. Wie man sie erkennt. Was wir dagegen tun können.“ C.H.Beck oHG, München
- Vortrag „Pflege ohne Gewalt. Aggressionen alter Menschen und GEWALTige Überforderung in der Pflege“ (November 2011) P. Jenewein