

# Umgang mit der eigenen Ohnmacht und Trauer bei „hoffnungslosen Fällen“

---

KONSTANTIN FRITSCH

KINDER- UND JUGENDLICHENPSYCHOTHERAPEUT

SUPERVISOR

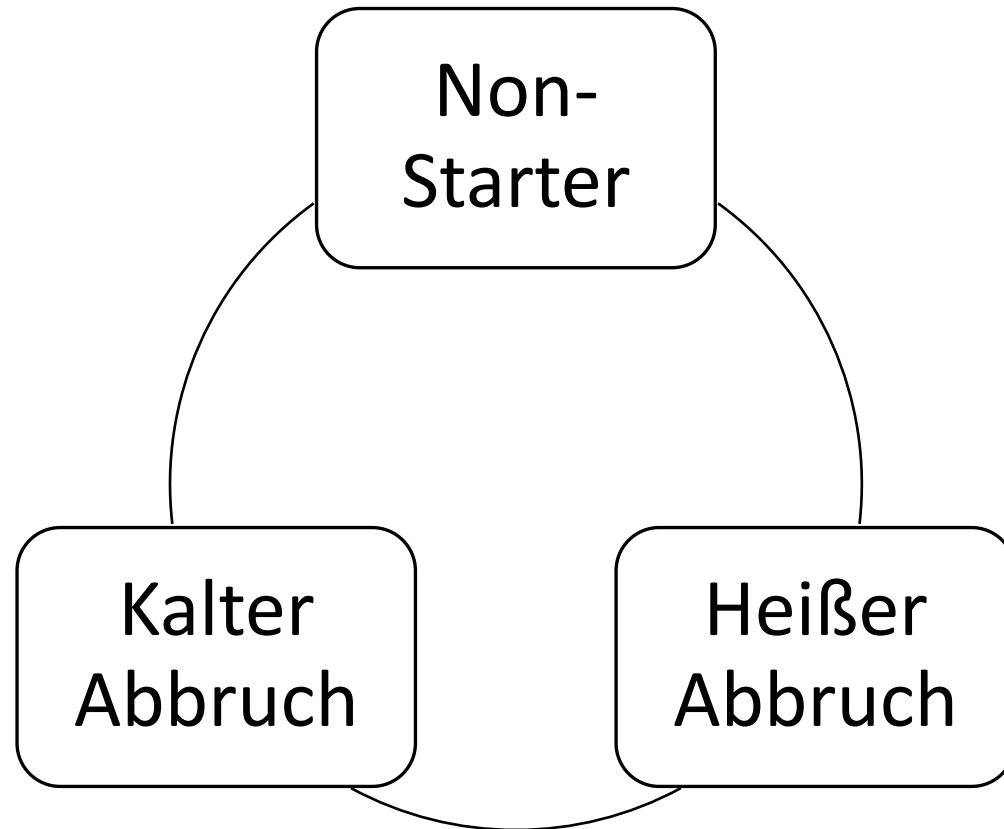
# Menschliches Verhalten ist geprägt von:

---

- Physischen und physiologischen Grundvoraussetzungen
- Intellektueller Leistungsfähigkeit
- Sozialem Kontext
- Erfahrungswissen (bewusst und nicht bewusst)
- Erworbenem Wissen
- Seelischer und körperliche Reife
- Kulturellem Kontext
- Aktuellen physischen und psychischen Belastungen

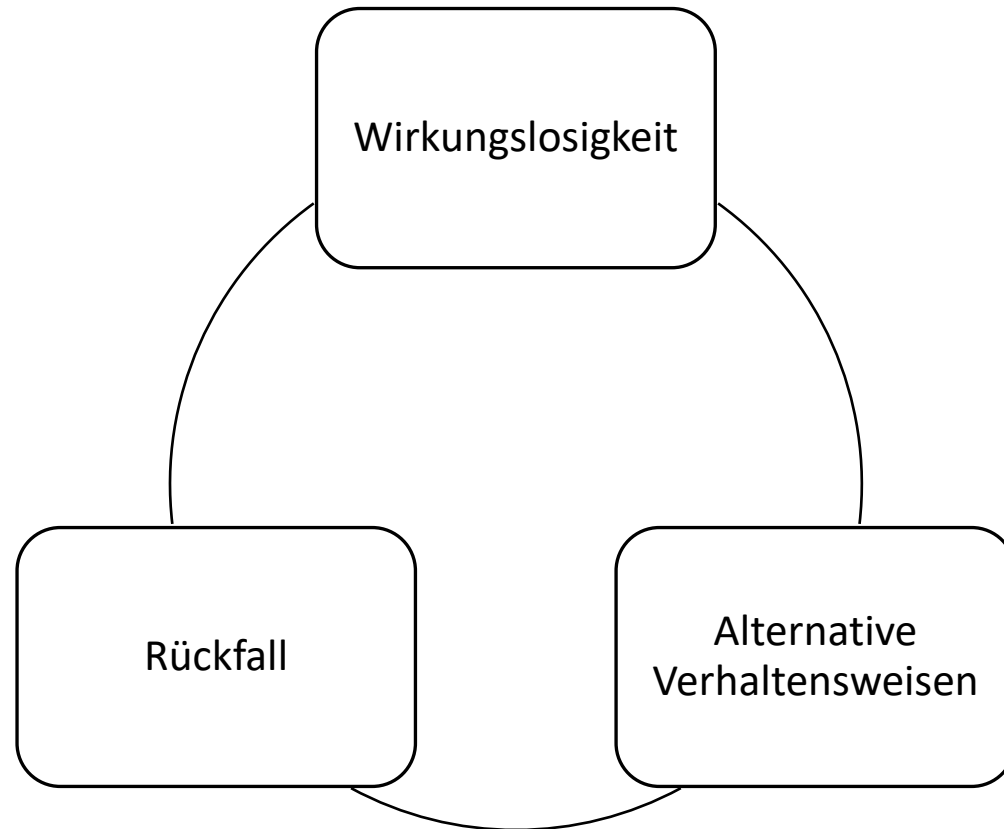
# Abgebrochene Hilfeprozesse

---



# Ergebnislose Hilfeprozesse

---



# Gründe für das Scheitern

---

- Unzureichende Kenntnisse über abträgliche Umfeldbedingungen
- Unzureichende Kenntnisse über genetische Prädispositionen
- Unzureichende Kenntnisse über andere bereits etablierte dysfunktionale Verhaltensweisen
- Unangemessene Priorisierung der Hilfen
- Unangemessene Beziehungsangebote der Helfenden
- Unangemessene Zielsetzungen und Erwartungen

# Emotionale Folgen für Helfende

---

- Trauer
- Frustration
- Angst
- Aggression
- Verbitterung
- Resignation
- 
-

# 13 Copingstrategien nach Charles Carver

---

## POSITIV

- Proaktive Reduktion emotionaler Belastung
- Aktive Reduktion belastender Situationen
- Unterstützung durch Freunde
- Abreagieren
- Positiv Denken
- Humor

## NEGATIV

- Leugnung der Belastung
- Alkohol, Drogen und Medikamente
- Resignation
- Selbstvorwürfe

## AMBIVALENT

- Ablenkung
- Akzeptanz
- Religion



„Wer Großes wagt, ist zu  
bewundern, auch wenn er fällt.“

Lucius Annaeus Seneca

„Unser größter Ruhm ist nicht,  
niemals zu fallen, sondern immer  
wieder aufzustehen.“

Nelson Mandela

