

„Und wer fragt nach mir?“

Angehörige psychisch Erkrankter zwischen Verantwortung, Selbstbestimmung und Abgrenzung

Durch eine psychische Erkrankung verändert sich ein nahestehender Mensch grundlegend. Danach ist nichts mehr so, wie es vorher war.

Kennen Sie das? Sie verstehen nicht, was mit dem anderen los ist? Er ist plötzlich unerreichbar? Und Sie werden mit einem Sammelsurium an Gefühlen (Wut, Schuld, Scham, Entsetzen, Resignation, Trauer, ...) überschwemmt, die Sie immer öfter schlichtweg überfordern?

„Ich will nicht nur Sklave eines traurigen Schicksals werden. Ich möchte den Kranken nicht im Stich lassen, aber ich will auch nicht, dass mein ganzes Leben nur noch von der Krankheit bestimmt ist!“

Das ist der Wunsch, den Angehörige psychisch erkrankter Menschen in sich tragen. Und das ist auch die schwierige Aufgabe, der Sie sich jeden Tag aufs Neue stellen müssen.

In meinem Vortrag beleuchte ich folgende Themen:

- Liebe und Abgrenzung – ein Widerspruch?
- Wie ziehe ich meine eigenen Grenzen und achte Sie?
- Meine eigenen Gefühle – ein wichtiges Warnsignal!
- Wie kann ich mir wo Hilfe holen?
- Nehme ich mir noch Zeit für die Dinge, die mir guttun?

Ich freue mich auf Ihr Kommen. Neben meinem Vortrag ist es mir auch wichtig, denjenigen, die sich gerne austauschen möchten, den Raum und die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen zu bieten.