

# Angehörigengruppe von Menschen mit psychischen Krisen

## Schwerpunkt: Recovery

Keine Vorkenntnisse zum Thema „Recovery“ notwendig.

Wenn Menschen in psychische Krisen geraten, sind es meist die **Angehörigen** (nahestehende soziale Bezugspersonen), die die Betroffenen im Alltag begleiten. Zugleich sind Angehörige oft verunsichert, wie sie mit der neuen und oft schwierigen Situation umgehen sollen, wie sie sich entlasten können und wo sie sich hinwenden können, wenn es nicht mehr weitergeht wie bisher.

Es tauchen viele Fragen auf wie:

- Was bedeutet eine psychiatrische Diagnose für die **Zukunft**?
- **Wieviel Verantwortung trage ich als Angehörige\*r?** Wo übernehme ich vielleicht zu viel?
- An welche Stellen kann ich mich wenden, um **Unterstützung** zu erhalten? Wie funktioniert das sogenannte Hilfesystem? Wer ist wofür zuständig?

Mit diesen oder ähnlichen Fragen allein zu sein, kann Hilflosigkeit, Überforderung und anhaltende Belastung erzeugen. In dem geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe, in der der persönliche **Erfahrungsaustausch** im Vordergrund steht, können diese Fragen besprochen werden. Der Austausch mit anderen Menschen, die ähnlich Erfahrungen gemacht haben, das gegenseitige Verständnis, ein solidarischer und respektvoller Umgang miteinander, Erzählen und Zuhören – all dies kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

Der **Recovery-Ansatz** lenkt die Aufmerksamkeit auf das Ressourcenpotential von uns Angehörigen und unterstützt uns, gesund zu bleiben oder zu genesen (Recovery = engl. „Genesung“, „gesund werden“).

Ist eine Gesundung oder Genesung möglich? Inwieweit kann der **Recovery-Ansatz eine Genesung** unterstützen?

Diese Fragen besprechen wir und diskutieren dazu auch relevante Texte.