

## Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen/ Erkrankungen

Wenn Menschen in psychische Krisen geraten, sind es oft die Angehörigen (nahe stehende soziale Bezugspersonen), die die Betroffenen unterstützen und begleiten. Zugleich sind Angehörige oft selbst verunsichert, wie sie mit der neuen und oft schwierigen Situation umgehen sollen, wie sie sich selbst 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? Wie sieht die Zukunft aus?

Wie gehe ich damit um, wenn die Beziehungsebene gestört ist, jemand emotional nicht mehr erreichbar scheint oder die Situation zu eskalieren droht? Was ist mein Anteil daran?

Wieviel Rücksicht sollte ich nehmen und wieviel kann ich dem Anderen zumuten? Wo sind meine eigenen, persönlichen Grenzen und wie kann ich diese deutlich setzen?

Wieviel Verantwortung habe ich eigentlich und wo übernehme ich vielleicht zu viel Verantwortung? Wie kann ich einen Teil davon wieder abgeben und an wen?

Wie funktioniert das so genannte Hilfesystem?

Wer ist für was zuständig? An wen kann ich mich wenden, wenn ich den Eindruck habe, das professionelle Hilfesystem agiert unzureichend?

Mit diesen oder ähnlichen Fragen allein zu sein, kann Gefühle wie Hilflosigkeit, Überforderung und anhaltende Belastung erzeugen. In dem geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe, in der der persönliche Erfahrungsaustausch im Vordergrund steht, können diese Fragen ohne Schuldzuweisungen thematisiert werden. Der Austausch mit

anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, das gegenseitige Verständnis, ein solidarischer und respektvoller Umgang miteinander, Erzählen und Zuhören – all dies kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

Alle interessierten Angehörigen (Eltern, Geschwister, Partner\*innen, erwachsene Kinder, Freund\*innen) sind herzlich eingeladen!

Für die Selbsthilfegruppe müssen Sie sich nicht anmelden. Gerne können Sie einfach vorbeikommen. Wenn sie noch Fragen haben, können sie gern SEKIZ oder den ApK kontaktieren:

**Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen/ Erkrankungen**

Jeden 3. Freitag im Monat

von 18.30h – 20.00h

bei SEKIZ e.V.

Hermann-Elflein-Straße 11, 14467 Potsdam