

Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen Spandau

Wenn Menschen in psychische Krisen geraten, sind es oft die Angehörigen*, 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:

Wie gehe ich damit um, wenn jemand emotional nicht mehr erreichbar scheint oder die Situation zu eskalieren droht? 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? 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 sind herzlich eingeladen!

*Angehörige können Eltern, Geschwister, Partner*innen sein aber auch Freund*innen und Mitbewohner*innen einer betroffenen Person.