



## Angehörige von psychisch kranken Menschen

### Wie Sie unterstützen können – und wie Sie dabei gut auf sich selbst achten

#### 1. Verständnis und Information

- Versuchen Sie, die Erkrankung zu verstehen: Lesen Sie über das Krankheitsbild oder sprechen Sie mit der behandelnden Fachperson.
- Vermeiden Sie Schuldzuweisungen – weder sich selbst noch der erkrankten Person gegenüber.
- Akzeptieren Sie, dass es gute und schwierige Phasen gibt – Fortschritt ist selten linear.

#### 2. Unterstützung im Alltag

- Bieten Sie konkrete, begrenzte Hilfe an: z. B. gemeinsam einkaufen, Arzttermine begleiten oder Struktur im Alltag geben.
- Ermutigen Sie zur Behandlung und professionellen Hilfe, ohne zu drängen.
- Seien Sie verlässlich, aber nicht überverfügbar – klare Absprachen helfen beiden Seiten.

#### 3. Grenzen und Selbstschutz

- Sie dürfen „Nein“ sagen, wenn Sie merken, dass etwas zu viel wird.
- Definieren Sie, wo Ihre Verantwortung endet – und wo professionelle Unterstützung gefragt ist.
- Wenn Konflikte häufig sind: planen Sie Auszeiten oder räumlichen Abstand ein.

#### 4. Eigene Bedürfnisse ernst nehmen

- Sorgen Sie für regelmäßige Erholung – Bewegung, Natur, Musik, Lesen oder stille Zeit.
- Sprechen Sie über Ihre Belastung – mit Freunden, Familie oder in Angehörigengruppen.
- Holen Sie sich selbst Hilfe, wenn Sie merken, dass die Situation Sie erschöpft. Viele Angehörige übersehen oft ihre Grenzen und erkranken selber an Depressionen.

#### 5. Selbstfürsorge ist kein Egoismus

Nur wer auf sich selbst achtet, kann auf Dauer für andere da sein.

Selbstfürsorge heißt: Grenzen setzen, Kräfte einteilen, sich Erholung erlauben.

Holen Sie sich frühzeitig Hilfe beim Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Angehörigengespräch.

#### Fazit

Psychische Erkrankungen betreffen **IMMER** auch das Umfeld.

Als Angehörige können Sie stabilisierend, unterstützend und liebevoll präsent sein – aber nur, wenn Sie auch Ihre eigenen Kräfte schützen.