

*Aufopfern
ist keine
Lösung*

Un-Abhängigkeiten

Un-Abhängigkeiten aus Angehörigensicht

Janine Berg-Peer

Jahrestagung „Wege aus der Abhängigkeit“

HPE Österreich

Salzburg, 30. April 2016



*Aufopfern
ist keine
Lösung*

Un-Abhängigkeiten

Kurz zu mir

- ✓ Seit 56 Jahren Angehörige:
- ✓ Tochter einer bipolar erkrankten Mutter,
- ✓ Mutter einer schizo-affektiv erkrankten Tochter
- ✓ Autorin, Bloggerin, Online-Coach, Beraterin



*Aufopfern
ist keine
Lösung*

Selbstfürsorge ist kein Egoismus!



*Aufopfern
ist keine
Lösung*

Un-Abhängigkeiten

Abhängigkeit?

Un-Abhängigkeit?

Co-Abhängigkeit?



*Aufopfern
ist keine
Lösung*

Un-Abhängigkeiten

Folgen emotionaler Abhängigkeit

Für Betroffene

- ✓ *Betroffene können uns manipulieren*
- ✓ *Verhindert Selbständigkeit bei Betroffenen*
- ✓ *Glückserwartung – Überforderung für Betroffene*



Für Angehörige

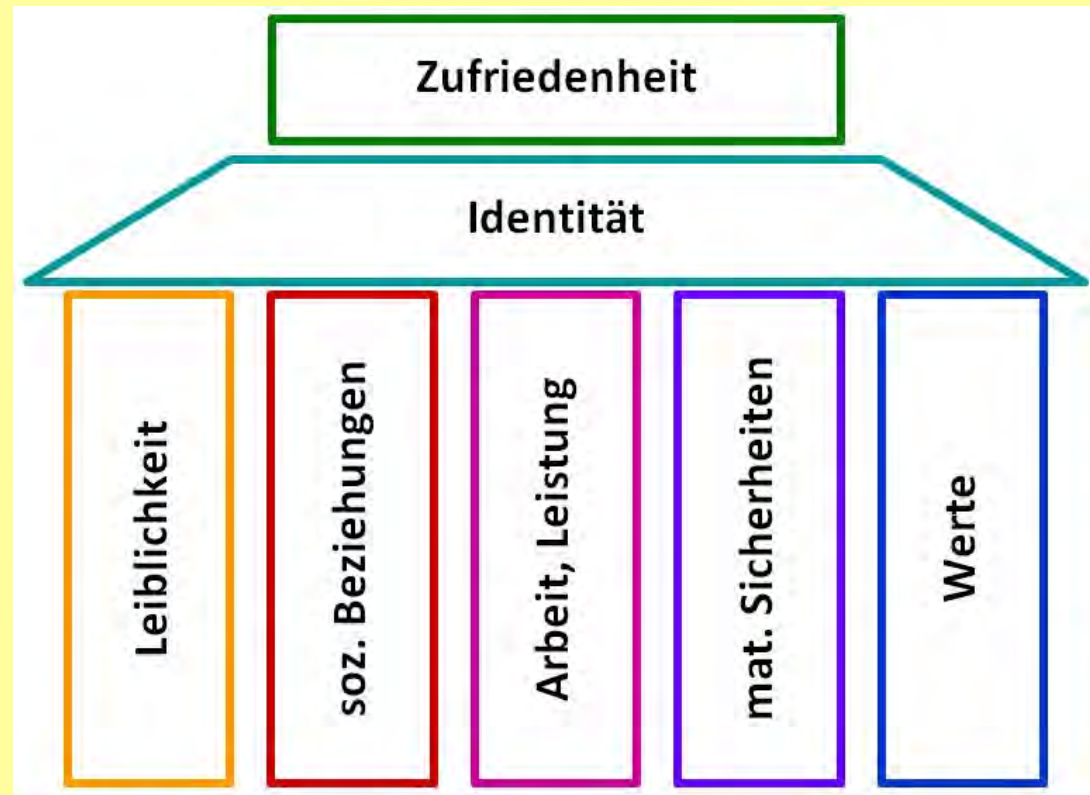
- ✓ *Vernachlässigung der psychischen und physischen eigenen Gesundheit*
- ✓ *Verärgerung und Bitterkeit*
- ✓ *Mangelnde Fähigkeit, rational Probleme zu lösen*
- ✓ *Depression*

*Aufopfern
ist keine
Lösung*

Un-Abhängigkeiten

5 Säulen der Identität

*Erschütterung
unserer Identität:*



*Aufopfern
ist keine
Lösung*

Un-Abhängigkeiten

Leiblichkeit

Gesundheit, Körperwahrnehmung

Soziale
Beziehungen

Familie, Freunde, soziale Kompetenzen

Arbeit

Anerkennung, Leistung

Materielle
Sicherheit

Einkommen, Sicherheit, Status

Werte / Sinn

Zuversicht, Zugehörigkeit, Sinn des Lebens



*Aufopfern
ist keine
Lösung*

Un-Abhängigkeiten

Ich danke Ihnen fürs Zuhören!

www.janinebergpeer.de

www.angehörigenblog.de

www.kochen-für-die-seele.de

www.facebook.com/pages/Psychisch-Kranke-haben-Angehörige

