

*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteuer Angehörig-Sein

## **Angehörig-Sein als lebenslanges Abenteuer Kampf gegen Windmühlen und reale Hürden**

Janine Berg-Peer

30 Jahre AHA! Salzburg

29./30. April 2016



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Angehörig-Sein als Abenteuer

## Kurz zu mir

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



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## **Abenteurer**

*Freiwillig*

*Neu, kein Alltag*

*Vorfreude, Spannung*

*Kalkulierbare Risiken*

## **Abenteurer für Angehörige**

*Erzwungen*

*Neu und erschreckend*

*Angst und Anspannung*

*Gefahren nicht überschaubar*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## Vorbereitung auf Abenteuer

### **Abenteurer**

*Abwägung von Risiken*

*Informationen von Experten*

*Suche nach Begleitern*

*Körperliche Vorbereitung*

*Sinnvolle Ausstattung*

### **Angehörige**

*Risiken unbekannt*

*Keine Informationen*

*Meistens Allein*

*Keine Vorbereitung*

*Keine Ausstattung*

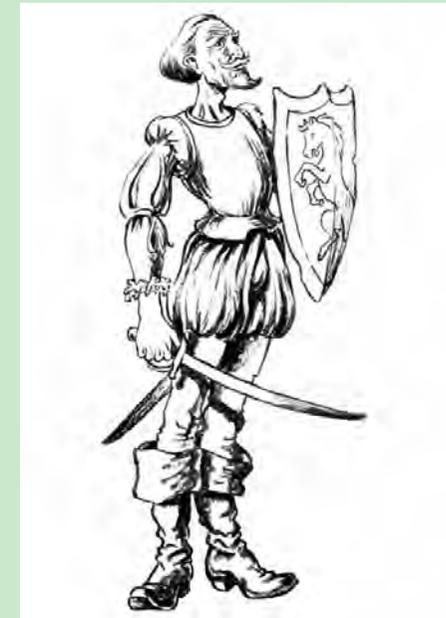


*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## Was brauchen wir für *unser* Abenteurer?

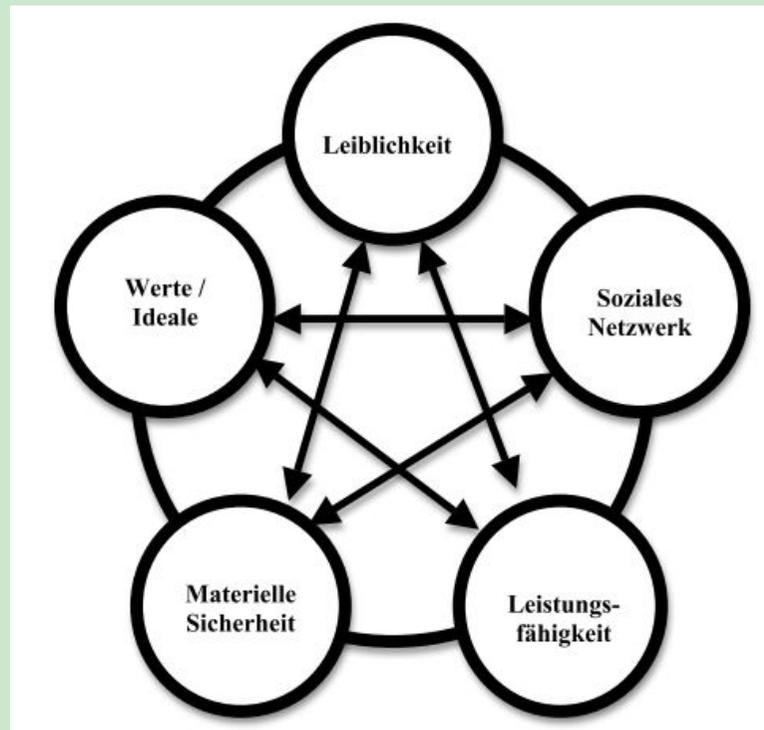
- *Bereitschaft, uns infrage zu stellen*
- *Bereitschaft, unsere Grenzen auszuloten*
- *Durchhaltevermögen*
- *Risikobereitschaft*
- *Mut zum „Durchwurschteln“*
- *Viel Mitgefühl und Liebe!*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteuer Angehörig-Sein

## Unsere Hürden: Identitätsverunsicherung



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

## Abenteuer Angehörig-Sein

### Was bedeutet „Identitätsverunsicherung“?

- *Verlassen unserer Komfortzone*
- *Unsicherheit, was „richtig“ ist*
- *Angst vor Neuem, Unbekanntem*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## **Säule 1: Leiblichkeit - Körper**

- *Wir fühlen uns nicht mehr wohl*
- *Schlafen schlecht*
- *Werden selbst krank*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## **Säule 2: Soziales Netzwerk – soziale Kompetenzen**

- *Wir verlieren Freunde*
- *Fokussieren uns auf eine Person*
- *Verlust sozialer Kompetenzen*
- *Glaube in eigene Fähigkeiten erschüttert*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

## Abenteurer Angehörig-Sein

### **Säule 3: Arbeit und Anerkennung**

- *Viele geben Berufsarbeit auf*
- *Weniger berufliche/soziale  
Erfolgserlebnisse*
- *Belastung im Berufsalltag*
- *Keine Erfolgserlebnisse als Eltern*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## **Säule 4: Materielle Sicherheit**

- *Keine Berufsarbeit – weniger Geld*
- *Kinder kosten!*
- *Unsicherheit über Absicherung  
des Kindes*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteuer Angehörig-Sein

## **Säule 5: Werte und Sinn**

- *Wir stellen Sinnfrage*
- *Enttäuschung und Bitterkeit*
- *Glaubenssätze erschüttert*

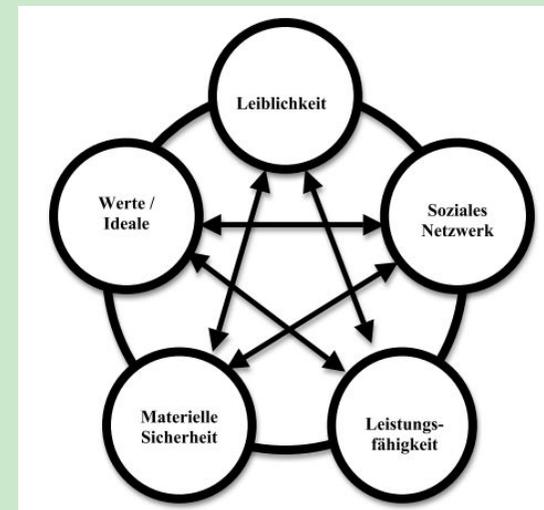


*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## ***Welche Abenteurer müssen wir bestehen?***

- *Sicherheit in allen Bereichen zurückgewinnen*
- *Kampf gegen Windmühlenflügel aufgeben*
- *Reale Hürden überwinden*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## Kampf gegen Windmühlenflügel aufgeben

- *Ärzte sollten endlich...*
- *Unsere Kinder müssen einsehen...*
- *Die Gesellschaft darf  
nicht stigmatisieren...*
- *Niemand versteht unseren Kummer...*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

## Abenteurer Angehörig-Sein

### Das größte Abenteuer – innere Hürden überwinden

- *Unproduktive Sorgen vermeiden*
- *Angst überwinden*
- *Kindern Verantwortung übergeben*
- *Nur ich weiß, was richtig ist*
- *Lernen, mit Unsicherheit umzugehen*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

## Abenteuer Angehörig-Sein

### Was können wir in unserem Kampf gewinnen?

- *Stärkung aller Bereiche unserer Identität*
- *Neue Kompetenzen*
- *Mehr und neues Selbstbewusstsein*
- *Gelassenheit*
- *Freude im Leben*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteurer Angehörig-Sein

## Lebendes Beispiel: Sigrid Steffen

- *2000 Vorsitzende AHA*
- *Zahlreiche Projekte und Angehörigengruppen*
- *2003 Geschäftsführerin OASE*
- *2003 JoJo Kindheit im Schatten*
- *2007 Präsidentin EUFAMI, Arbeitsgruppe WPA*
- *Englisch lernen!*
- *Aktive Öffentlichkeitsarbeit und Vorträge*
- *Beirat für psychische Gesundheit des Landes*
- *Zahlreiche Auszeichnungen*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

## Abenteurer Angehörig-Sein

### Was wünsche ich uns für unser Abenteuer?

- *Optimismus von Don Quichotte“*
- *Realitätssinn von Sancho Pansa*
- *Immer mal wieder eine  
Kelle voll Zaubertrank - wie Asterix*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Abenteuer Angehörig-Sein

**Ich danke fürs Zuhören!**

*[www.angehörigenblog.de](http://www.angehörigenblog.de)*

*[www.janinebergpeer.de](http://www.janinebergpeer.de)*

*[jbpeer@icloud.com](mailto:jbpeer@icloud.com)*

