

*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

**Ich danke Ihnen fürs Zuhören!**

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

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

[www.kochen-für-die-seele.de](http://www.kochen-für-die-seele.de)

[www.facebook.com/pages/Psychisch-Kranke-haben-Angehörige](https://www.facebook.com/pages/Psychisch-Kranke-haben-Angehörige)



*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**

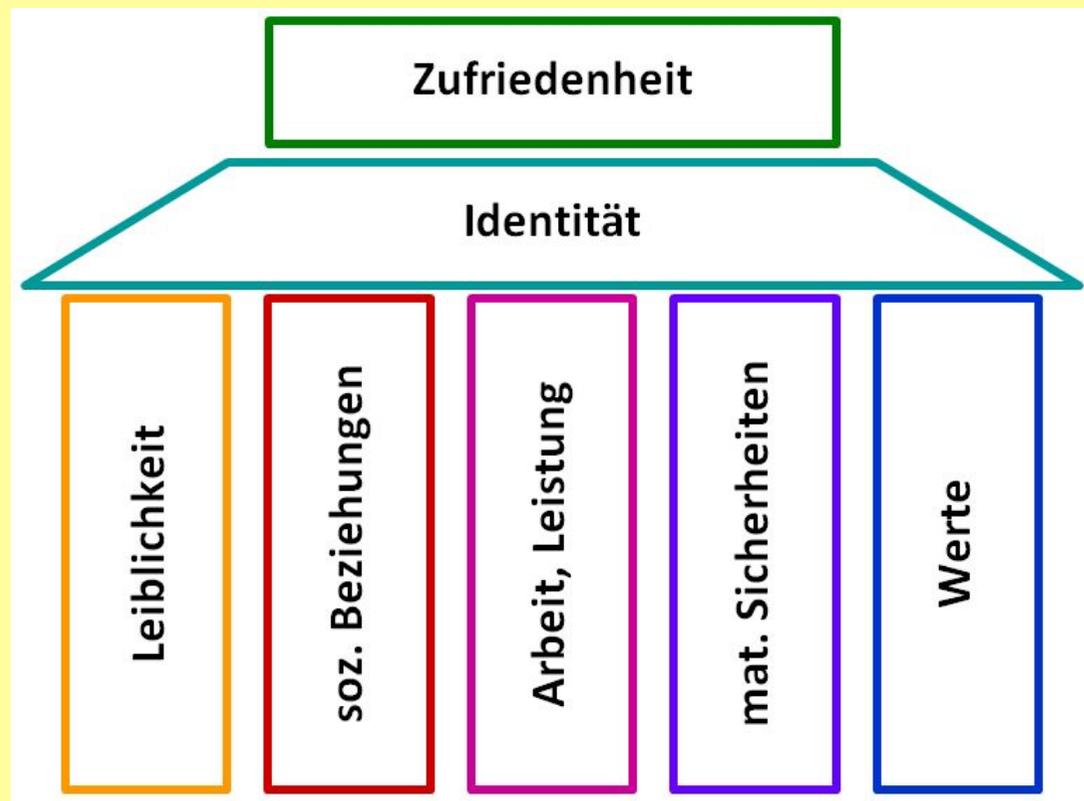
- ✓ *Vernachlässigung der psychischen und physischen eigenen Gesundheit*
- ✓ *Verärgerung und Bitterkeit*
- ✓ *Mangelnde Fähigkeit, rational Probleme zu lösen*
- ✓ *Depression*

*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

## Was tun? Unabhängigkeit wieder erlernen!

- ✓ *Erkennen, das emotionale Abhängigkeit schadet!*
- ✓ *Wir haben die Macht, unsere Gefühle zu verändern!*
- ✓ *Erkennen, dass wir ein Recht auf ein gutes Leben haben!*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Un-Abhängigkeiten

## Loslassen - Festhalten heißt Abhängigkeit!

- ✓ *Unsere übertriebenen Ängste*
- ✓ *Unsere unproduktiven Sorgen*
- ✓ *Unserer Schuldgefühle*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Un-Abhängigkeiten

## Abhängigkeiten:

- ✓ *Sorgen*
- ✓ *Schuldgefühle*
- ✓ *Scham*
- ✓ *Meinung der anderen*
- ✓ *Es muss passieren, was ich für richtig halte*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Un-Abhängigkeiten

## Wir gewinnen etwas:

- ✓ *Fähigkeit, Probleme rational zu lösen*
- ✓ *Physische und psychische Gesundheit*
- ✓ *Betroffenen können uns nicht manipulieren*
- ✓ *Wir werden nicht missgünstig und bitter*
- ✓ *Bessere Beziehung zu unserem Kind*
- ✓ *Lebensfreude*



*Aufopfern  
ist keine  
Lösung*

# Un-Abhängigkeiten

## Die Betroffenen gewinnen etwas:

- ✓ *Verantwortung und Weiterentwicklung*
- ✓ *Selbständigkeit*
- ✓ *Keine Verantwortung für unser Glück*
- ✓ *Starke Eltern*
- ✓ *Zufriedene Eltern*



*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

