

*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*

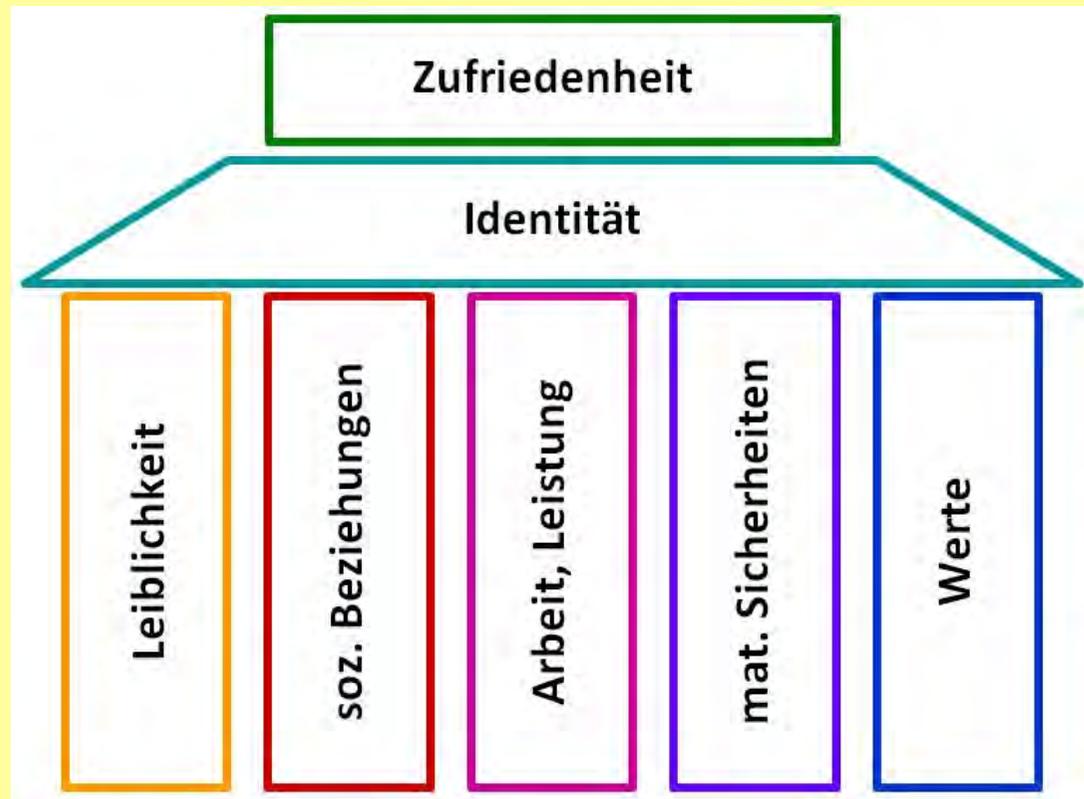
- ✓ *Vernachlässigung der psychischen und physischen eigenen Gesundheit*
- ✓ *Verärgerung und Bitterkeit*
- ✓ *Mangelnde Fähigkeit, rational Probleme zu lösen*
- ✓ *Depression*

*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](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)

