



Angehörige von Personen mit langjährigen und schweren psychischen Erkrankungen stehen oft vor einer Vielzahl von Herausforderungen.

Einleitung

- Angehörige spielen eine wichtige Rolle in der Genesung
- Angehörige können jedoch auch selbst unter der Situation leiden

Eigene Bedürfnisse verstehen

- Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu verstehen
- Angehörige sollten sich nicht schuldig fühlen, Zeit für sich selbst zu nehmen
- Selbstfürsorge ist wichtig, um die eigene Gesundheit zu erhalten





Informationen einholen

- Es ist wichtig, sich über die psychische Erkrankung zu informieren
- Angehörige sollten professionelle Hilfe in Anspruch nehmen
- Selbsthilfegruppen können eine wertvolle Unterstützung bieten

Kommunikation



- Offene und ehrliche Kommunikation ist wichtig
- Angehörige sollten auf ihre Sprache achten
- Feedback kann helfen, Missverständnisse zu vermeiden



Hilfe in Anspruch nehmen

- Es ist wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn nötig
- Angehörige sollten ihre eigene Gesundheit im Blick behalten
- Manchmal ist es notwendig, Abstand zu nehmen



Psychotherapeutische Unterstützung:

Auch Angehörige können von einer psychotherapeutischen Beratung oder Therapie profitieren.

Dies hilft, eigene Gefühle und Reaktionen besser zu verstehen und zu verarbeiten.

27.04.2024

Welche Unterstützung benötigen die Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen



Respektieren Sie die Autonomie und die Entscheidungen Ihres Angehörigen, soweit es möglich ist.

Geben Sie Raum, eigenen Entscheidungen zu treffen und die Selbstständigkeit zu bewahren.



Unterstützung bieten:

Bieten Sie Unterstützung und Hilfe an, wenn Ihr Angehöriger sie benötigt.

Seien Sie bereit, ihm zur Seite zu stehen und ihm zu helfen, wenn er Sie um Unterstützung bittet.

Grenzen setzen

- Es ist wichtig, Grenzen zu setzen
- Angehörige sollten ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse respektieren
- Es ist wichtig, realistische Erwartungen zu haben





Grenzen setzen:

Persönliche Sicherheit:

Wenn das Verhalten des Angehörigen die physische oder emotionale Sicherheit anderer gefährdet, müssen klare Grenzen gesetzt werden.

Dies kann sich auf Gewalt, Drohungen oder unkontrollierte Wutausbrüche beziehen.



Empathie und Verständnis:

Zeigen Sie Empathie und Verständnis für die Bedürfnisse und Gefühle des Angehörigen.

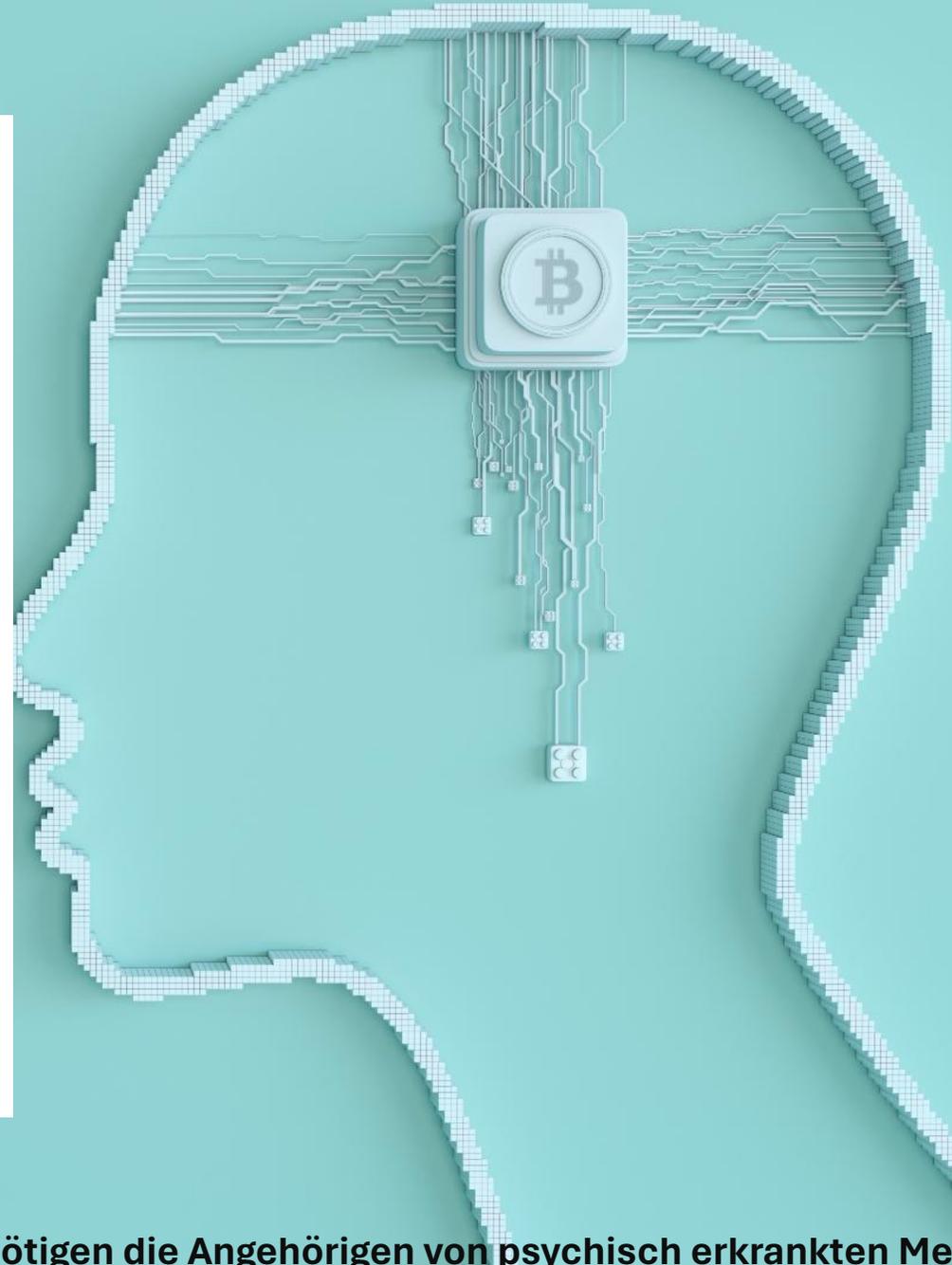
Manchmal ist es wichtig, flexibel zu sein und Verständnis für seine Situation zu zeigen.



Verantwortung übernehmen:

Es ist wichtig, dem Angehörigen klar zu machen, dass jeder für sein eigenes Verhalten und seine eigenen Entscheidungen verantwortlich ist.

Grenzen müssen gesetzt werden, um zu vermeiden, dass die Verantwortung für die Handlungen des Betroffenen auf Sie übertragen wird.



Genießen Sie die positiven Momente:

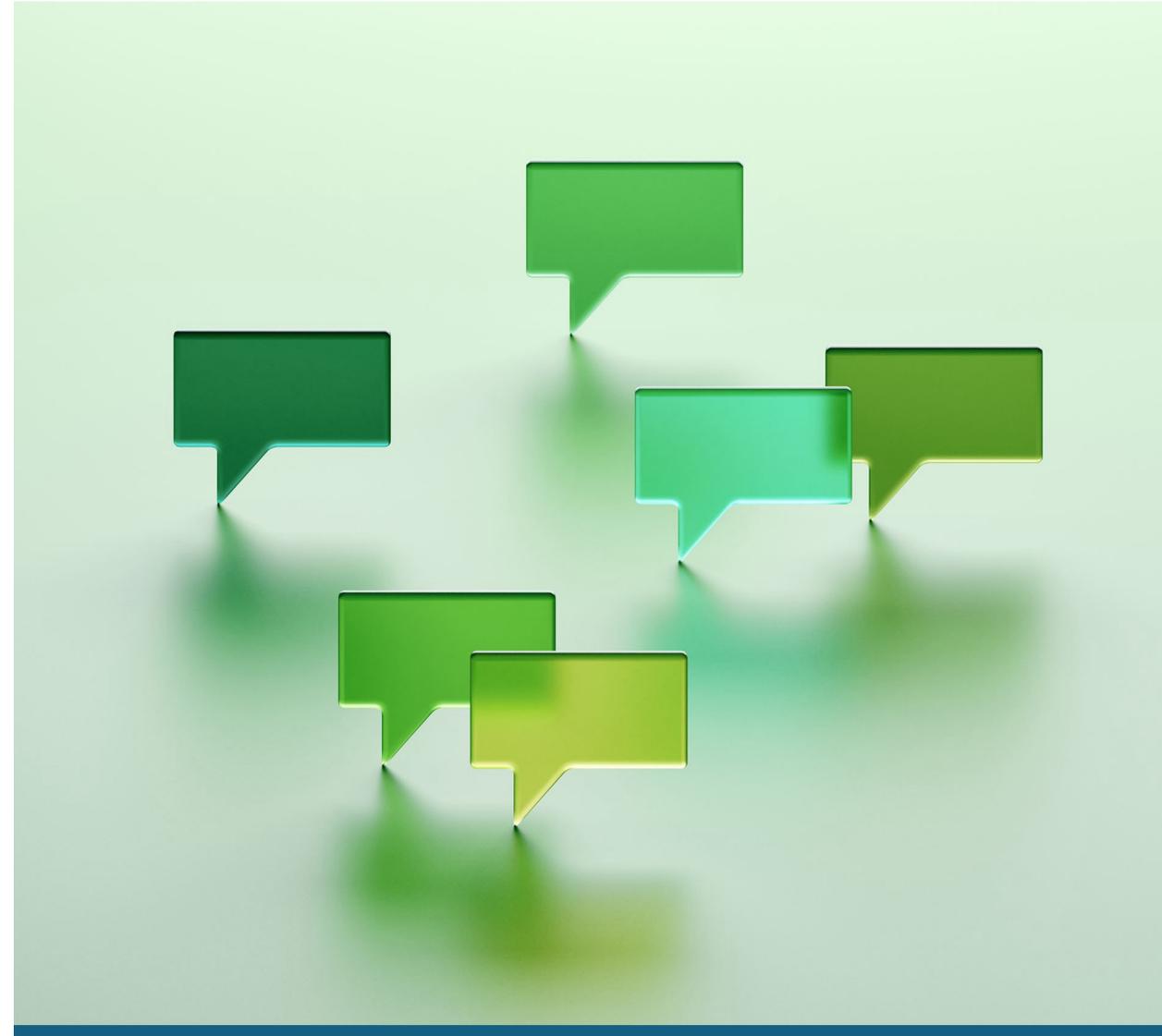
Trotz der Herausforderungen gibt es sicherlich auch positive Momente.

Achten Sie bewusst auf diese und genießen Sie sie vollständig.



Für ein unterstützendes Umfeld sorgen:

Schaffen Sie ein unterstützendes und einfühlsames Umfeld zu Hause, das Ihrem Angehörigen Sicherheit und Geborgenheit bietet.

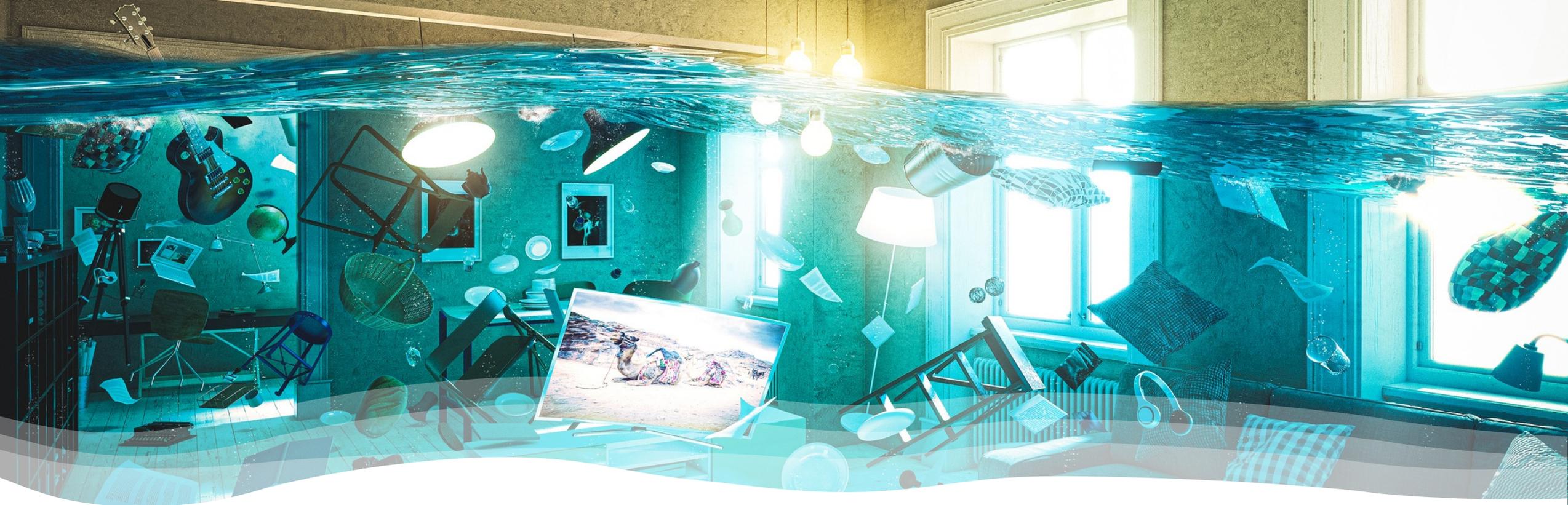


Positive Verstärkung geben:

Loben Sie Fortschritte und positive Verhaltensweisen Ihres Angehörigen.

Positive Verstärkung kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu stärken und die Motivation zur Genesung zu fördern.





Krisenplanung:

Bereiten Sie sich auf mögliche Krisen vor. Dies kann beinhalten, zu wissen, wann und wie man professionelle Hilfe einbezieht, sowie einen Plan zu haben, wie man in akuten Krisensituationen handeln sollte.



Liste der Angebotsformen der Region Hannover

Welche weiteren Hilfen könnten in der Region noch unterstützend sein und sollten installiert werden ?

23 antworten



Wie sollten Angehörige oder Psychiatererfahrene bei der Planung von neuen Angeboten mit eingebunden werden ?

13 antworten

klare positionen beziehen
fragebögen versenden
empowermentcollege
ärztlaufmerksamkeit für a
krisenzentrum trialog
mitwirkung in regionalen
einbindung durch ärzte gute ernährung
genesungsbegleitung
ausgebaute ambulanzen
partizip befragung

Was ist oder war Ihre beste Strategie, um mit schwierigen Situationen mit Ihren kranken Angehörigen umgehen zu können ?

17 antworten

A word cloud of 17 responses, each in a different color. The words are arranged in a roughly circular pattern. The most prominent words are 'absprache mit ärzten' (red), 'austausch mit betroffenen' (yellow), and 'loslassen' (blue, oriented vertically). Other words include 'googlerecherche', 'sozialministeriu', 'hilfe der angehörigen', 'notruf', 'ruhe bewahren', 'sp', 'literatur', 'reden mit therapeuten', 'verbindliche absprachen', 'eigene therapie', 'musik gartenarbeit wande', and 'begegnungen mit der natur'.

absprache mit ärzten
austausch mit betroffenen
googlerecherche
sozialministeriu
hilfe der angehörigen notruf
ruhe bewahren sp literatur
reden mit therapeuten
verbindliche absprachen
eigene therapie
musik gartenarbeit wande
begegnungen mit der natur
therapeutische unterstütz
trialogische beratung
loslassen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit
für Rückfragen Kontakt:
landmann@soziale-psychiatrie.de