

# Gesundheit und Balance als Angehörige/r eines psychisch erkrankten Menschen

Vortrag und Diskussion

mit

**Nadja Lehmann**

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Mittwoch, 19. September**

**um 18 Uhr**

im Holbornschen Haus  
Rote Str. 34 in Göttingen

**Eintritt frei**

---

**KIBIS** im  **Gesundheitszentrum  
Göttingen e.V.**

Lange-Geismar-Straße 82 • 37073 Göttingen

Telefon: 05 51/48 67 66

[kibis@gesundheitszentrum-goe.de](mailto:kibis@gesundheitszentrum-goe.de)

[www.kibis-goettingen.de](http://www.kibis-goettingen.de)

# Gesundheit und Balance als Angehörige/r eines psychisch erkrankten Menschen

---

Menschen mit Ängsten, Depression, posttraumatischer Belastungsstörung, bipolarer Störung, Psychose und auch Demenz geraten immer wieder in unterschiedliche Ich-Zustände. Die Erfahrung der „anderen“ Zustände, die nach und nach ggf. zum Dauerzustand werden, wird von Angehörigen ggf. als große Belastung erlebt. „Mit wem bin ich da eigentlich noch zusammen?“, ist da eine Frage, die in Momenten großer Enttäuschung oder Erschöpfung gestellt wird. Gesellschaftlich vorherrschend ist das Bild von einem einheitlichen Ich, das wir als Gegenüber haben, das im Idealfall immer erreichbar und ansprechbar ist. Dies ist aber bei Erkrankung oder Phasen der Krankheit nicht der Fall. Wie kommt es dazu, warum reagiert die Psyche so „spaltend“? Wie damit umgehen, dass der Partner, die Partnerin sich ggf. phasenweise komplett verändert? Wie Anzeichen bemerken, um sich rechtzeitig zu schützen vor seelischer Verletzung?

Auf der Basis einer Psychologie der Ich-Zustände, Erkenntnissen aus der Traumatherapie und der Hirnforschung wird erklärt, warum es zu solchen Wechseln der Ich-Zustände kommt. Das Verstehen soll helfen, als Angehöriger die persönliche Betroffenheit zu reduzieren. Ebenso werden Strategien zur Ausbildung von Resilienz und Selbstfürsorge in diesem Vortrag skizziert.