

6.11.2017

## **Selbsthilfe im Dialog:**

Grenzen ziehen, um sich näher zu kommen?

Angehörige zwischen Aufopferung und schlechtem Gewissen

Leitung: Dr. med. Birgit Meyer-Schwickerath, Psychotherapeutin

**Donnerstag, 7.12.2017, 17.30 – 19.00 Uhr**

**WIESE e.V., Raum 402 in der 4. Etage, Pferdemarkt 5, Essen-Mitte**

Liebe Selbsthilfegruppen-Mitglieder,  
wenn ein nahe stehender Mensch erkrankt, haben die meisten Angehörigen den Anspruch, dem Erkrankten hilfreich zur Seite zu stehen. Klar ist auch, dass eigene Grenzen eingehalten werden sollten, das es nicht zur Überforderung führt.

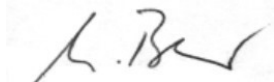
**Aber dann...** auf einmal kommen Schuldgefühle,  
der innere Druck immer für den Anderen da zu sein,  
Ängste und Wut,  
die Frage, wie ich mit einer Situation umgehen soll, die ich so noch nicht erlebt habe,  
die Fragen, wie ich die richtigen Worte finden soll, was ich sagen darf oder besser lasse....

Und schließlich die Sorge, die eigenen Kräfte könnten nicht ausreichen.

Im Durcheinander von Anspruch, Verstand und Gefühlen den eigenen, angemessenen Weg zu finden, ist ein Prozess. Durch die nähere Beleuchtung von Helfen und Leisten wollen wir Anregungen geben, wie Angehörige ihn finden können.

Die Teilnehmerzahl für diesen Workshop ist begrenzt.  
Wir bitten um Ihre Anmeldung bis spätestens 27.11.17.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in black ink, appearing to read "B. Meyer-Schwickerath".

Ihr WIESE-Team