

## **Was tun wir, wenn es einem wichtigen Menschen in unserem Leben psychisch schlecht geht...**

Meine Freundin Rahaf erzählte mir neulich Folgendes:

*„Ich denke, mein Bruder hat eine Depression und es geht ihm sehr schlecht. Er ist jeden Tag sehr niedergeschlagen und schafft es gar nicht mehr sich über schöne Dinge zu freuen. Das macht mich auch sehr traurig. Ich habe versucht zu helfen, aber ohne Erfolg. Ich denke jeden Tag, wie ich ihn am besten unterstützen könnte. Ich bin aber schon mittlerweile am Ende meiner Kräfte. Ich muss ja noch an so viele andere Dinge denken! Ich weiß einfach nicht mehr weiter“*

Wir Menschen sind soziale Wesen: Im Verlauf unseres Lebens vertiefen sich unsere Beziehungen zu Familienmitgliedern, wir verlieben uns und finden unseren Lebenspartner, und schließen lebenslange Freundschaften. Es gibt Menschen, die für uns besonders wichtig sind und denen wir sehr nahe stehen. Gerade bei uns in der arabischen Welt haben Familie und Freunde einen äußerst hohen Stellenwert.

Wenn es einem uns sehr nahestehenden Menschen psychisch schlecht geht, dann macht das etwas mit uns. Wir sind selbst betroffen und belastet. Diese Belastung zeigt sich vor allem auf einer emotionalen Ebene. Wir erleben z. B.:

- Traurigkeit, weil es uns wehtut zu sehen, wie es einem für uns so wichtigen Menschen schlecht geht.
- Verzweiflung, weil wir nicht wissen, wie wir weiterhelfen können.
- Angst, weil wir nicht wissen, wie es weitergeht.
- Frustration und Wut, weil unser eigenes Leben durcheinandergerät.
- Schuld und Scham, weil wir glauben, egoistisch zu sein, wenn wir an unser eigenes Leben denken, während es dem uns nahestehenden Menschen schlecht geht.

Außerdem führen die tägliche Sorge und das Kümmern um die Person oft dazu, dass das eigene soziale Leben und die Freizeit eingeschränkt werden. Es ist sehr nachvollziehbar und verständlich, dass wir helfen wollen. Das mag auch für eine Weile gut funktionieren. Irgendwann kann es aber dazu kommen, dass wir uns wie Rahaf im Beispiel oben fühlen. Da stellt sich dann die Frage: **Was können wir in diesem Fall für uns selbst tun?**

Aufgrund der erlebten Belastung ist es wichtig auf uns selber zu schauen und auch Unterstützung und Hilfe bei anderen zu suchen, um mit dieser schwierigen Situation umzugehen. So kann auch eine bessere Unterstützung für den nahestehenden Menschen gewährleistet werden, denn, wenn es uns selber schlecht geht, können wir nicht mehr so gut helfen. Hier ein paar Tipps:

### **Auf eigene Bedürfnisse achten**

- Sich fragen, was wir selber brauchen und was uns guttut
- Unsere Grenzen erkennen, Verantwortung mit anderen Familienmitgliedern oder Freunden teilen
- Freizeit planen

### **Isolation vermeiden**

- Freundschaften und Hobbies pflegen
- Sich nicht abkapseln
- Mit anderen darüber reden

### **Sich Unterstützung holen**

- Sich informieren bei Fachpersonen in Angehörigengruppen, in Angehörigenratgebern und im Internet
- Psychologische Unterstützung aufsuchen, wenn nichts anders hilft

### **Liebe Leserinnen und Leser,**

**wir wissen, wie leicht sich diese Tipps sagen lassen und wieviel Kraft und Mut es erfordert, den einen oder anderen Tipp zu befolgen. Wichtig ist zu wissen: Ihr seid nicht alleine! Lasst euch von anderen unterstützen.**

Hier ist ein Beratungsangebot für Geflüchtete im Kontext Angehöriger mit psychischen Krankheiten:

<https://www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/flucht-und-migration/beratung/fuer-gefluechtete-mit-psychischen-erkrankungen/restart-empower/fuer-gefluechtete-mit-psychischen-erkrankungen>

Gebt auf euch Acht! Bis nächste Woche!