

ALLES GEBEN.  
NICHTS BEKOMMEN.

Geschwister psychisch erkrankter Menschen sind mitbetroffen, fühlen sich verantwortlich und sind zur Stelle, wenn mal wieder alles zusammenbricht: Sie sind **Seelsorger:innen, Umzugshelfer:innen, Expert:innen im Betreuungsrecht und noch viel mehr.**

Nicht selten gehen sie bis an ihre Grenzen – und darüber hinaus. Daher brauchen Mitgeschwister vor allem eins: **persönlichen Rückhalt.**

Doch noch immer gibt es nur wenige Broschüren von Experten, werden sie wie das fünfte Rad am Wagen behandelt und bei den Unterstützungsangeboten für Ersthelfer:innen übersehen.

**Es fehlen strukturierte Programme und Angebote** die helfen, die Belastungen als Mitgeschwister zu verarbeiten.



RÜCKHALT  
ERFAHREN.

Leider gibt es noch wenig Material und nur einige Selbsthilfegruppen speziell für Geschwister. Auf den Seiten folgender Verbände finden Sie Informationen zum Thema angehörig und Mitgeschwister sein.

#### **bapk.de**

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK e.V.) ist eine Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft von Familien und Freunden mit psychisch erkrankten Menschen.

Als Familien-Selbsthilfe Psychiatrie setzt sich der Bundesverband gemeinsam mit seinen Mitgliedern in Landesverbänden auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für die Verbesserung der Situation psychisch erkrankter Menschen, ihrer Angehörigen und Freunde ein.

Das **GeschwisterNetzwerk.de** ist ein Selbsthilfe-Netzwerk von Geschwistern psychisch erkrankter Menschen. Neben einem Forum bietet es einen Überblick über Geschwistergruppen und Literatur zum Thema.

#### **Geschäftsstelle**

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn  
Tel.: 0228-71002400 (keine Beratung)

E-Mail: kontakt@bapk.de  
Internet: www.bapk.de

Mit freundlicher  
Unterstützung der:



**familien selbsthilfe  
psychiatrie**

Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.

# UNERTRÄGLICH NAH UND GANZ WEIT WEG

**Wenn Geschwister psychisch erkranken**



**familien selbsthilfe  
psychiatrie**

Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.

## MITBETROFFEN.

Wie viele es genau sind, lässt sich nicht sagen, aber eins steht fest: Es gibt in Deutschland tausende Geschwister psychisch erkrankter Menschen.

Die Erkrankung des Bruders oder der Schwester prägt ihr eigenes Leben in vielfältiger Hinsicht, **verändert ihre Rolle in der Familie** und nimmt häufig – bewusst oder unbewusst – Einfluss auf die Berufswahl.



## NICHT GESEHEN.

**Schwestern und Brüder** von psychisch erkrankten Menschen sind immer ganz nah dabei – und werden doch selten gesehen. Nicht von den Eltern, nicht von den Professionellen, nicht von der Öffentlichkeit.

Sie selbst stellen sich häufig in den Schatten, wollen nicht zur Last fallen, keinen zusätzlichen Anlass für Stress und Konflikte geben.



## AMBIVALENTE GEFÜHLE.

Bis es eines Tages nicht mehr geht. Die eigenen Ressourcen aufgebraucht sind. Die ambivalenten Gefühle nach außen drängen, die Wut, die Frustration, die Trauer.

Viele Geschwister kennen das Gefühl, im Chaos unterzugehen und suchen nach einem Ausweg, wählen die räumliche Distanz oder gehen emotional auf Abstand.

**Es ist ein Balanceakt zwischen zu viel eingeforderter Nähe und nicht selbstgewählter Distanz.**

