

Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Keep Cool Mum!

mach Dir nicht so viele Sorgen um mich

Unser Weg zum Recovery-Team

Janine Berg-Peer und Henriette Peer

**4. Internationaler Psychiatriekongress
zu seelischer Gesundheit und Recovery 2018**



Bern, 28.06.2018

Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Janine Berg-Peer

- *Seit 55 Jahren Angehörige:*
- *Tochter einer bipolar erkrankten Mutter, Mutter einer Tochter mit einer schizo-affektiven Erkrankung*
- *Autorin, Bloggerin, Online-Coach, Beraterin für Angehörige*
- *Mutter von 4 Kindern, 3 Enkelkindern, 1 Urenkelkind, 2 Kater*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Henriette Peer

- *Mit 17 die Diagnose Schizophrenie*
- *Zahlreiche Krankenhausaufenthalte*
- *Abschluss als Peer-Beraterin (EX-IN) 2015*
- *Seit 2014 Ambulante Betreuerin bei*

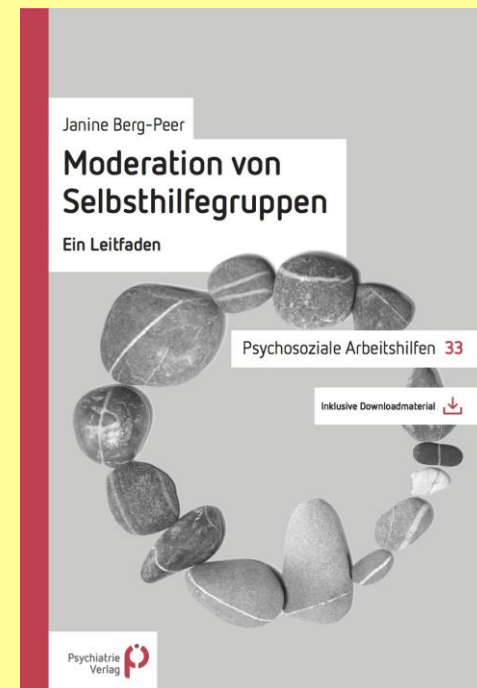
Freundeskreis Integrative Dienste gGmbH – FID

- *Einzel-Coaching, Vorträge, Artikel*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Henriette Peer: Artikel und Vorträge

- *Keep Cool Mum, don´t worry so much!, Oslo 2015*
- *Podiumsgespräch Psychiatrie Münsterlingen 2015*
- *Zurück ins Leben, Bunter Spleen, 2015*
- *Was ist, wenn Mami nicht mehr ist? Vortrag SEKIS 2016*
- *Innenansicht einer Manie, Vortrag Team-Tag FID, 2017*
- *Podiumsdiskussion, DGBS München 2017*
- *Workshop Recovery, Tagung Gelsenkirchen 2018*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Henriette: So fing es an

- *Jugendpsychiatrie wie Knast*
- *Keine Erklärungen von Profis*
- *Keine Hoffnung gemacht*
- *Erkrankung negiert*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Janine: So fing es an

- *Zunächst Schock*
- *Keine Informationen von Profis*
- *Wut auf die Welt*
- *Selbstmitleid*
- *Schlechte Coping-Strategien*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Henriette, wann fing Dein Umdenken an?

- *Reifeprozess: Der Wille, mein Leben wieder selbst zu gestalten*
- *Anstoß: Arzt ließ mich entscheiden, Autonomie*
- *Unterstützung gesucht*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Janine, wann hat Dein Umdenken angefangen?

- *Meine Lesungen*
- *Gespräche mit Henriette*
- *Meine Erfahrung als Coach*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Betroffenheit öffentlich machen

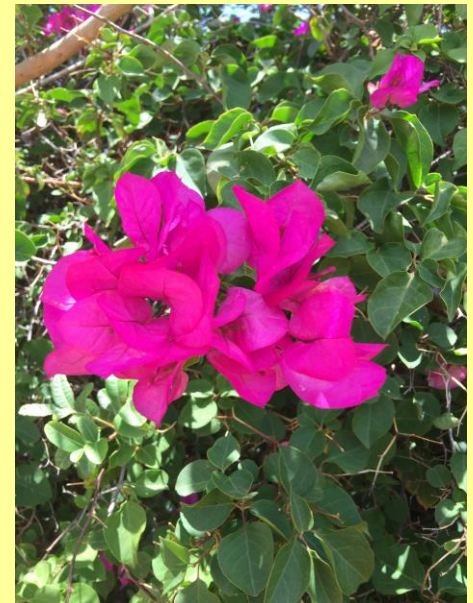
Henriette, Was hast Du anders gemacht?

Unterstützung gesucht:

- *Ambulante Betreuerin, Arztbesuche, Psychotherapie, Tabletten*

Ziele für mein Leben entwickelt:

- *Wohnung behalten*
- *Wieder arbeiten gehen*
- *Schöne Beziehung finden*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Betroffenheit öffentlich machen

Janine, was hast Du anders gemacht?

- *Meine Verhaltensweisen überprüft*
- *Meine Ängste bearbeitet*
- *Grenzen gesetzt, aber auch
Henriettes Grenzen respektiert*
- *Verstanden: Eine Krise ist kein Drama!*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Henriette, was wünschst Du Dir von Profis und Angehörigen?

Von Profis:

- *Freundlichkeit*
- *Aufklärung*
- *Hoffnung geben, ermutigen*

Von Angehörigen

- *Uns nicht aufgeben*
- *Auch an sich denken, Ihre Sorgen belasten uns*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Janine, was wünschst Du Dir?

Von Profis:

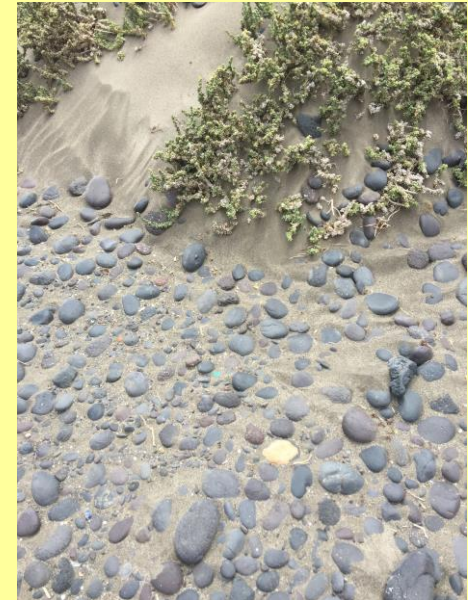
- *Uns Angehörige einbeziehen*
- *Auf Schwierigkeiten hinweisen*

Von Angehörigen:

- *Mehr Selbstreflexion: Ängste bearbeiten*
- *An das eigene Leben denken*

Von Betroffenen:

- *(Noch) mehr Mut und Durchhaltevermögen für Betroffene*
- *Weniger Schuldzuweisungen (nicht immer sind die anderen sind Schuld)*



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Was ich Angehörigen noch sagen will:

- *Auf eigenes Leben achten*
- *Nicht aufopfern*
- *Selbstfürsorge ist kein Egoismus*
- *Konfliktbereitschaft entwickeln:*

Dann sind wir eben mal sauer!



Schizophrenie
ist scheiße,
Mama!

Wir als Recovery-Team

Wir danken Ihnen fürs Zuhören und hoffen, dass wir Sie ermutigt haben, weiterhin Ihren Recovery-Weg zu gehen!

Hier finden Sie noch mehr von uns:

www.angehörigenblog.de

www.facebook.com/pages/Psychisch-Kranke-haben-Angehörige

Wir bieten Vorträge, Workshops und Beratung für Angehörige und Betroffene und Profis an

