

A circular wreath of various botanical illustrations surrounds the central text. The wreath includes green ferns, a red maple leaf, a yellow flower, a green leaf with a white vein, a large green leaf, a red leaf, a purple flower, and a green leaf with a white vein.

## **Geschwister psychisch erkrankter Menschen**

**-Eine besondere Rolle –  
Zwischen Belastung und Selbstfürsorge**

---

**Mag. Annette Hördinger  
28. April 2023 HPE Tagung**

© Hördinger 23



## **Erfahrungsaustausch**

- „Welche Themen beschäftigen mich derzeit am meisten?“
- „Was sind die Belastungen die sich aus der Beziehung mit dem Geschwister ergeben?“
- „Wie wirkt sich die psychische Erkrankung des Geschwisters auf Leben des anderen Geschwisters aus?“
- „Was macht stark?“ „Was hilft?“
- „Was tut gut?“





## **Beeinträchtigung des eigenen Lebens**

- **Überkompensation als Ersatz für „ausgefallenes“ Geschwister**
- **Es wird erwartet Rücksicht zu nehmen**
- **Gefühlspalette, bestimmte Gefühle werden ignoriert Bsp. Wut (pers. Grenzen und Bedürfnisse werden von anderen nicht beachtet)**



## **Beeinträchtigung des eigenen Lebens**

- **Krisenmanagement**
- **Allmacht: „Ich kann Dich heilen“.**  
**Ständige Nähe und Anwesenheit.**  
**Versuch zu „retten“- eigenes Leben wird auf Eis gelegt**
- **Finanzielle Belastungen durch den/die erkrankte Bruder/Schwester**



## **Beeinträchtigung des eigenen Lebens**

- **Werde ich selbst erkranken?  
Familienplanung**
- **Traumatisierungen durch  
Suizidversuche, Unterbringungen,  
Krankenhausaufenthalte, Gewalt**
- **Balance zwischen Nähe und Distanz**



## **Schuldgefühle**

- **Ich habe selbst beruflichen Erfolg, Partnerschaft, Familie, Freunde, der/die Betroffene nicht**
- **„Mir geht es besser“, „Ich bin nicht erkrankt“, „Ich habe Glück gehabt“**





## Neid

- Wechselseitig zwischen den Geschwistern
- Erkrankte/r bekommt Aufmerksamkeit vs. Gesunde/r hat „Alles“ (Job, Freunde, Beziehung)





## **Trauer**

- **Trauer um den Verlust „Ich habe keine Schwester mehr“**
- **Kontakt abgebrochen/gestört**
- **„Ich vermisse meinen Bruder“ – Wesenveränderung des Geschwisters**
- **Mitleid**







## Scham

- „Sippenhaftung“ Bsp. Arbeit „Schwester einer Erkrankten“
- „Was denken die anderen über unsere Eltern?“
- Stigmatisierung





## **Hilflosigkeit**

**Hoffnung, dass Versorgungssystem etwas tut- oft  
verbunden mit Wut, Aggression**





**Angst**  
**Vor Suizid (- versuchen)**





## Auswirkungen auf die Eltern Kind- Beziehung

- „Ich werde von den Eltern nicht wahrgenommen“ Bsp Gorilla Experiment
- „Meine Bedürfnisse werden von den Eltern übersehen“
- „Nach meinem Befinden wird nicht gefragt“
- Abgrenzung erzeugt Konflikte mit Eltern und Geschwister
- Überforderung





## **Auswirkungen auf die Eltern Kind- Beziehung**

- **Früh in die Helferrolle gedrängt-Überforderung „Ich darf nicht Kind sein“**
- **Erwartung des Familiensystems/Eltern: funktionieren zu müssen**
- **Meine Leistungen werden nicht wertgeschätzt**
- **Verlust der „Arglosigkeit“**





## **Kritik am elterlichen Handeln**

- **Zu wenig Distanz zum erkrankten Bruder/Schwester**
- **Erkrankung nicht anerkennen**
- **Überfürsorglichkeit vs. Eigenverantwortung**





## Verantwortung

- Druck durch elterliche „Aufträge“, Erwartungen. Wunsch nach Betreuung des/der Erkrankten, Kontakt halten, „Aufpasserrolle“ etc.
- Erwartung der Eltern: „Kümmer Dich um die Schwester, so wie wir es tun!“
- Wieviel kann/will ich übernehmen?
- Erbe



## Verantwortung

- **Finanzielle Absicherung des Geschwisters**
- **Wohnen/Obdachlosigkeit**
- **Medizinische/psychologische Versorgung**
- **Lebenslange Verantwortung**



## **Auswirkung auf die Geschwisterbeziehung**



- **Umkehr der normativen Geschwisterrolle**
- **Rollendifussion: Von der Schwester zur Mutter**
- **Wie kann ich trotz Erkrankung in Beziehung bleiben?**



## Selbstfürsorge

- „Darf ich glücklich sein, wenn es meinem Bruder schlecht geht?“
- Eigenes Leben jenseits der Erkrankung
- „Job ist Auszeit vom Problem“
- Emanzipation von der Ursprungsfamilie



## Selbstfürsorge

- „Ich darf mich abwenden, darf meine Verärgerung mitteilen“ (statt Verdrängen der eigenen Bedürfnisse und Gefühle z.B. Wut)
- Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse
- Abgrenzung



## Ressourcen

- Psychotherapie
- Welche Berührungspunkte gibt es dennoch? Bsp. Gemeinsame Hobbys
- Suche nach gesunden Anteilen des/der Erkrankten



## Ressourcen

- „neues“ Geschwister
- Bewältigungsstrategien auch auf andere krisenhafte Situationen übertragbar
- Wissen über die Erkrankung (Verhaltensweisen, Zustandsbilder, Symptome)
- Bücher, Einzelberatung



## Ressourcen

- Krisenplan
- Erweiterung des Helfersystems
- Anlaufstellen
- Mit besonderen Herausforderungen besser umgehen zu lernen
- Humor



## **Ressourcen der Gruppe**

- **gibt Erlaubnis zur Abgrenzung, hat anderes Gewicht als von Profi**
- **Mahnung zur Selbstfürsorge**
- **belastende Gefühle wie Schuld, Scham, Wut, Trauer miteinander auszuhalten**



## Ressourcen der Gruppe

- „Ich muss mich wegen meiner Gefühle nicht erklären, entschuldigen“
- Teilen eines ähnlichen Erfahrungsschatzes „Jemand kennt mein `Parallel`Universum“
- erleben ähnlicher Gefühlstrubulenzen, Beziehungsproblemen, Konflikte





## Ressourcen der Gruppe

- sich gegenseitig Hoffnung geben
- Teilen des gemeinsamen Schicksals
- „Nachreifung“ in der Gruppe, Gruppe als „Ersatzgeschwister“, die stützende Familie



Vielen Dank

**Mag. Annette Hördinger**

**[annette@haus-rat.at](mailto:annette@haus-rat.at)**

**[www.haus-rat.at](http://www.haus-rat.at)**