



Eigenverantwortung übernehmen bedeutet:

- die Möglichkeit selbst aktiv zu sein.
- durch aktives Handeln das eigene Leben zu gestalten.
- selbstständig Entscheidungen treffen zu können.
- sich nicht selbst zu verleugnen.
- destruktive Verhaltensweisen abzubauen.
- Unabhängigkeit
- einen Schritt raus aus der Opferrolle.
- eine Verpflichtung für eigenes Handeln und selbstgetroffene Entscheidungen die Verantwortung zu übernehmen.
- auf seine körperliche und mentale Gesundheit zu achten.
- keinen Schuldigen für unsere Probleme zu suchen.
- sich positive Ziele zu setzen.
- Eigenverantwortung kann erlernt werden.
- verringert das Gefühl ausgeliefert zu sein.
- mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen.
- einen Krisenpass mitzuführen.
- sich mit einer Vorsorgevollmacht abzusichern.
- Erfolgserlebnisse!
- der Gedanke die Eigenverantwortung zu übernehmen kann erstmals Ängste hervorrufen.
- in einer Behandlungsvereinbarung mit einer Klinik Behandlungswünsche für einen evtl. Stationären Aufenthalt festzuhalten.

Rainer Primbs

Patientenfürsprecher

(Kath. Akademie Rgbg.)