



Ich bin doch nur noch eine Last!



Das Gefühl, anderen nur noch zur Last zu fallen, kann das Selbstwertempfinden eines Menschen erheblich schwächen und tiefe Scham auslösen. Die folgenden Interaktionen können helfen, das Gefühl von Wert und Selbstachtung (wieder) zu stärken.

- »Es ist verständlich, dass der Gedanke, anderen zur Last zu fallen, schwer auf einem lasten kann. Was macht dieses Gefühl so intensiv für Sie?«
- »Was könnte helfen, dieses Gefühl für Sie leichter zu machen?«
- Vermitteln Sie regelmäßig – durch kleine Gesten oder kurze Gespräche –, dass das reine Dasein des Menschen wertvoll ist.