

## **Leitfragen, um den Schreibprozess anzuregen**

Wie sah meine Kindheit in groben Zügen aus?  
*(Wo bin ich aufgewachsen? Wer hat mich betreut?)*

Wann und wie habe ich bemerkt, dass bei meinen Eltern  
"etwas anders" war?

Wie habe ich die Erkrankung meiner Eltern erlebt?  
*(Wie hat sie sich im Alltag gezeigt? Gab es bestimmte Phasen,  
Situationen, Momente, an die ich mich besonders erinnere?)*

Wie hat sich die Erkrankung meiner Eltern auf meinen Alltag  
und unser Familienleben ausgewirkt?

Gab es Dinge, über die nicht gesprochen werden durfte?

Welche Gefühle hatte ich als Kind häufig?

Gab es Menschen, die mir geholfen haben?

Wie beeinflusst mich meine Kindheit heute als erwachsene  
Person?

Was oder wer hat mir geholfen, meinen eigenen Weg zu  
gehen?

Was würde ich meinem früheren Ich heute sagen?

Was möchte ich anderen Betroffenen mitgeben?

*Diese Fragen dienen als grobe Anregungen und Ideen – sie sind keine  
Vorgaben. Bitte hören Sie in sich hinein und entscheiden Sie, welche  
Erinnerungen Sie teilen möchten und welche nicht. Nehmen Sie sich  
Pausen, wenn das Erinnern und Schreiben zu belastend werden.  
Achten Sie gut auf sich.*