

Die Leiterin einer Angehörigengruppe

stellt im Rahmen einer Tagung die drei wesentlichen Angebote ihrer Gruppe vor:

1. Öffentliche Veranstaltungen mit Referenten

Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, verändert sich das Leben der ganzen Familie. Hilflosigkeit, Angst, Schuld, Scham und Versagensgefühle machen uns Angehörigen oft große Not, Information kann helfen diese Gefühle etwas abzubauen. Das Verständnis für den Erkrankten wird größer, die Gespräche mit Ärzten, Pflegepersonal, Sozialarbeiter, Therapeuten, Behörden usw. wird sachlicher und konstruktiver, je besser wir Angehörigen informiert sind. Auch alltägliche Probleme lassen sich besser meistern, und in Krisenzeiten ist ein Grundwissen über den Umgang mit Krisen, bzw. mit Menschen in der Krise, und unser Verhalten in solchen Situationen, besonders wichtig.

Zu diesen öffentlichen Veranstaltungen laden wir Experten ein aus der Psychiatrie, Sozialwesen, Recht. Und, ganz wichtig, Referenten aus den Reihen der Psychiatrie-Erfahrenen, also ehemalige Patienten. Information durch Experten und die Gespräche mit ihnen halte ich für sehr wichtig. In diesem Zusammenhang wünsche ich mir, dass wir Angehörigen mehr Interesse für Psychiatrie und psychiatrische Themen entwickeln. Auch für die vorherrschenden Versorgungssysteme. Dann müssten wir nicht alles glauben, was man uns erzählt. Und wir tun gut daran, nicht alles zu glauben, was gerade modern ist oder als neuester Stand der wissenschaftlichen Forschung gepriesen wird. Insbesondere auch in der Psychiatrielandschaft! Hier wird besonders gerne vieles schöngeredet, wobei jeder interessierte und informierte Mensch weiß, dass die Behandlung und Versorgung vieler psychisch kranker Menschen an allen Ecken und Enden viel zu wünschen übrig

lässt. Ich möchte betonen, dass die psychiatrisch Tätigen, die vor Ort mit den Patienten und für den Patienten arbeiten, nicht die Ursache für diese Misere sind. Die Tätigen, also Ärzte, Pflegepersonal, Psychologen, Seelsorger, Therapeuten, Sozialarbeiter usw. sind in den allermeisten Fällen sehr engagierte Menschen, die viel mehr für unsere erkrankten Angehörigen tun als Dienst nach Vorschrift. Natürlich gibt es auch hier schwarze Schafe wie überall, das gehört einfach dazu – doch die große Mehrzahl setzt sich ein bis zum Rand der Erschöpfung, und manchmal darüber hinaus. Wenn ich von Schönrednern spreche, dann meine ich „die da oben“. Wo immer ‚oben‘ sein mag und wer immer „die da oben“ sein mögen: Die, die Macht haben, die, die das Sagen haben, die, die angeblich das letzte Wort haben. Auch die, die uns Hochglanzbroschüren ins Haus schicken, in denen sie ihr Haus, ihre Einrichtung, ihre Klinik usw. darstellen. Staunend lesen wir unter anderem, dass in ihrem Haus, in ihrer Einrichtung, in ihrer Klinik nach dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Forschung behandelt, gepflegt, rehabilitiert, therapiert usw. wird! Ich möchte nicht stänkern. Doch sei mir erlaubt, etwas boshaft zu fragen, welche wissenschaftliche Forschung ist hier gemeint? Die Forschung der Wirtschaftswissenschaft? Die der psychopharmakologischen Wissenschaft? Die der politischen Wissenschaft? Wissen Sie es? Ich weiß es auch nicht!

Doch zurück zu den öffentlichen Veranstaltungen. Die Themen für die jeweiligen Veranstaltungen wählen wir selbst aus, und wir legen großen Wert darauf, breitgefächerte Themen in unser Jahresprogramm aufzunehmen. Die Themen betreffen u.a. unterschiedliche seelische Erkrankungen,

unterschiedliche therapeutische Möglichkeiten, unterschiedliche Sichtweisen seelischer Erkrankungen, aus der Seelsorge, zu Sozialfragen, aus den ambulanten Diensten, Einrichtungen, Kostenträger, Rechtsfragen, Versorgungsleistungen usw.

Da hatten wir auch schon Themen von denen wir nicht so oft hören: Spiritualität – Glaube und Psychose – Soteria – Homöopathie und seelische Erkrankungen – Bioethik – Psychiatrie in der Anthroposophie usw. Ziel dieser Veranstaltungen ist die Entlastung der Angehörigen durch Information.

2. Selbsthilfegruppe für Angehörige

Während bei den öffentlichen Veranstaltungen mit Referenten der Schwerpunkt auf Information durch Fachleute liegt, werden in den **Selbsthilfegruppen** persönliche Themen behandelt. Seelische Entlastung durch Sprechen und Erfahrungsaustausch sind wichtige Ziele in unserer Gruppe. Hier haben Angehörige die Möglichkeit, ihre Sorgen und Nöte anderen Betroffenen anzuvertrauen. Hier können Angehörige auch offen über Wut, Ungeduld, Schuldgefühle, Hilflosigkeit und überhaupt über alle so genannten "negative" Gefühle sprechen. Natürlich sprechen wir auch über Positives, und wir lachen auch gerne und tun es manchmal richtig ausgiebig. Wenn wir in eine Selbsthilfegruppe gehen, ist es wünschenswert, dass wir Offenheit für Veränderung mitbringen. Offenheit und den Willen, dazulernen. Bereitschaft, unseren Standpunkt zu verändern, um eine andere oder erweiterte Sichtweise zu bekommen. Bereitschaft, auch unser eigenes Denken und Handeln mal in Frage zu stellen, uns selbst zu überprüfen, ob unser Denken und Tun fruchtbar ist, oder ob wir in eingefahrene Lebens- und Familienstrukturen rotieren. Wir brauchen auch

Willen und Überzeugung, um etwas zu ändern.

In den Selbsthilfegruppen können wir auch lernen, mehr Verständnis für den Erkrankten zu entwickeln. Für seine Bedürfnisse und seine eigene Sichtweise. Wir können sein Selbstvertrauen fördern, ebenso seine Selbstständigkeit bzw. ihm Gelegenheit geben, seine Selbstständigkeit selbst zu erweitern. Die Selbsthilfegruppe regt mich an, über mich selbst nachzudenken. Nachdenken und neue Wege für mich suchen. Eigene, für mich gehbare Wege und nicht von anderen übernehmen, was nicht zu mir und meine Lebenssituation passt. Denn es gibt diesbezüglich nichts allgemein Gültiges. Jeder muss seinen eigenen Weg finden und ihn gehen. Du hast Deinen Weg, ich habe meinen Weg. Dass Dein Weg ein anderer ist als mein Weg, das sollte selbstverständlich sein! Das klingt richtig toll was eine Selbsthilfegruppe alles bietet! Nicht leicht, aber toll. Toll ist es, doch es braucht viel Zeit, bis wir das eine oder das andere ändern können. Es geht nur langsam, wie fast alles, was mit seelischen Erkrankungen zu tun hat. Die Krankheit selbst hat in der Regel eine lange Entwicklungszeit bis sie zum Ausbruch kommt, und die Heilung oder Besserung braucht auch viel Zeit. „Seele braucht Zeit zum Heilen“, erinnert mich gelegentlich ein guter Freund, wenn ich mal wieder so richtig griesgrämig und ungeduldig bin. „Seele braucht Zeit zum Heilen.“

Auch wir Angehörige tragen oft genug seelische Wunden durch unser Leben. Auch unsere Seelen brauchen Zeit zum Heilen.

Verschweigen möchte ich Ihnen nicht, dass Selbsthilfe auch enttäuschend sein kann, u.a., weil es in der Regel mehr als nur einen Abend in der Selbsthilfegruppe braucht, bis wir Entlastung spüren. Doch wer über längere Zeit in eine Selbsthilfegruppe durchhält, wird Nutzen daraus zie-

hen können. Für sich und seinen erkrankten Angehörigen.

3. Einzelgespräche für Angehörige

Manchen Angehörigen fällt es schwer, in einer Gruppe offen zu sprechen. Sie ziehen Einzelgespräche vor. Hier ist auch mehr Zeit für den einzelnen Angehörigen als in der Gruppe. Manche Angehörige fassen dann Mut und gehen später in eine Gruppe, denn bei den Einzelgesprächen fehlt der Austausch mit mehreren Angehörigen. Auch bei den Einzelgesprächen geht es um seelische Entlastung durch Sprechen. Jeder kann sich mal so richtig den Kropf leeren oder auch nicht. So wie er/sie es möchte. Auch geht es um ganz konkrete Informationen zu Hilfsangeboten, z.B. SpDi, Tagesstätten, Werkstätten, ambulanten Diensten und Einrichtungen, Infos zu Veranstaltungen und themenbezogener Literatur.

Zum Schluss möchte ich noch etwas hinzufügen:

Nicht nur unser erkranktes Familienmitglied ist zeitweise ein schwer belasteter Mensch. Uns Angehörigen geht es streckenweise genau so. Doch können wir unserem erkrankten Familienmitglied nur helfen, wenn es uns selbst gut geht. Und wer ist dafür zuständig, dass es uns selbst gut geht? Wir selbst sind dafür zuständig!

Sorgen wir also gut für uns selbst! Halten wir Ausschau nach Tankstellen, die wir anzapfen können um Kraft zu tanken. Das kann ein Hobby sein, das kann spazieren gehen sein, Musik, die uns tief berührt, die Lektüre eines Buches, das uns gut tut, Freundschaften pflegen, Yoga, Neues ausprobieren, endlich tun, was wir schon immer mal tun wollten und es dann doch in die Ecke gestellt haben, weil wir vielleicht meinen, uns diesen Spaß nicht mehr leisten zu können oder gar leisten dürfen. Weil uns manchmal das Gefühl begleitet, dass

wir nur noch in Sack und Asche herumlaufen sollten.

Liebe Zuhörer: So ist das nicht! So sollte es nicht sein! So muss es nicht sein! Wir haben ein Recht darauf, auch fröhlich zu sein, unser Leben zu genießen, unser Leben positiv zu gestalten. Trotz oder deshalb gerade besonders, weil unser Leben streckenweise so schwer zu ertragen ist. Seien wir gut zu uns selbst. Verschaffen wir uns Freiräume nur für uns selbst! Gestalten wir unser Leben so schön und bunt wie irgend möglich. Wir haben das Recht dazu! Brechen wir doch öfter mal aus dem Alltags-trott heraus. Haben wir doch den Mut, öfters über den eigenen Tellerrand zu schauen! Es gibt so viel Neues zu entdecken und zu erleben, so dass unser Leben sehr wohl richtig spannend im positiven Sinne sein kann. Sein darf! Unsere Möglichkeiten sind nicht so begrenzt wie wir oft meinen. Unsere Fähigkeiten sind auch vielfältiger als wir selbst meistens glauben. Lassen wir uns doch auf das Abenteuer ein, unser Leben neu zu entdecken und uns selbst besser kennen zu lernen! Und das alles, bitte schön, in kleinen Schritten. Hüten wir uns vor Versuchen, Sieben-Meilen-Schritte tun zu wollen. Denn da ist Scheitern vorprogrammiert. Garantiert! Unser Ziel ist unser Weg in kleinen Schritten. Erhalten wir die Hoffnung auf Heilung oder Besserung aufrecht. Üben wir, dem Leben, oder Gott oder wie immer wir es nennen mögen, zu vertrauen!

Denn das Leben hat seine eigene Dynamik.