

Wenn Krankheit alles in ihren Sog zieht

Die Angehörigenselbsthilfe psychisch erkrankter Menschen stärkt die, die helfen wollen.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Wenn Menschen erkranken, dann ist das nicht nur für die Betroffenen schlimm – auch die Angehörigen leiden. Bei der Angehörigenselbsthilfe psychisch erkrankter Menschen in Braunschweig stehen sie selbst und nicht die Erkrankten im Mittelpunkt. „Durch die Gruppe gehe ich sehr viel gelassener mit der Situation daheim um“, sagt ein Mitglied. Die Sorgen und Ängste werden dort geteilt. Zwei Angehörige berichten:

Ingrid (42): „Meine Tochter ist vor über zehn Jahren psychisch erkrankt. Sie hat eine schwere Borderline-Störung, ist manisch-depressiv, hat zudem psychotische Episoden. Als Kind war sie zwar ängstlich und zurückgezogen, aber eine Erkrankung zeichnete sich zunächst nicht ab – bis sie 16 Jahre alt war.“

Die ersten vier Jahre wohnte unsere Tochter noch zu Hause, doch dann konnten mein Mann und ich das nicht mehr wuppen. Wir hatten natürlich ein schlechtes Gewissen, aber es ging zu Hause einfach nicht mehr, weil sie suicidal war.

Sie war zunächst in einer betreuten Wohngemeinschaft, inzwischen lebt sie mit ihrem Freund außerhalb Braunschweigs zusammen. Aber eigentlich war sie immer mehr in Kliniken, auch aktuell ist sie in einer Klinik.

Ihre Erkrankung ist sehr schlimm für mich, ich leide als Mutter sehr. Vor allem während ihrer Episoden: Dann hört sie Stimmen, die ihr sagen, das sie nichts wert ist und dass sie der Umwelt zur Last fällt. So eine Episode kann bis zu fünf Monate dauern und endet eigentlich immer in der Klinik.

Inzwischen arbeite ich nicht mehr, weil mein Körper aufgrund der Belastung streikt. Wenn das eigene Kind betroffen ist, geht das nicht spurlos an einem vorüber. Ein Segen, dass es die Selbsthilfegruppe gibt.

In der bin ich seit zehn Jahren. Sie ist sehr lehrreich für mich: Ich habe dort gelernt, mir das Recht zu nehmen, für mich zu sorgen. Dort sind alle gleich, und man muss sich nicht erklären, wird verstanden. Ich kann jetzt auch mal wieder genießen – und trotz der schwierigen Situation tatsächlich auch gelegentlich lachen.“

Fatma (47): „Die Gruppe hat mir das Leben gerettet, denn dort



Ein Mann sitzt in einem Depressionsraum, in dem eine Depression nachempfunden werden soll. So werden psychische Erkrankungen auch für Angehörige erfahrbar.

Foto: Julian Stratenschulte/dpa

habe ich gesehen, dass auch viele andere eine ähnliche Situation wie ich durchmachen. Seit ich dort bin, fühle ich mich nicht mehr allein, muss mir keine Maske aufsetzen und kann meine Sorgen teilen.

Mein Mann ist vor acht Jahren erkrankt, auf einmal war er antriebs- und teilnahmslos, Nichts interessierte ihn mehr. Seine Depression wurde wahrscheinlich durch den Tod einer Nachbarin ausgelöst, die wie die Mutter meines Mannes an Krebs starb.

Seine Lethargie hat mich in den Wahnsinn getrieben, ich habe ihn schon morgens angeschrien, dass er endlich aus dem Bett kommen soll. Er war doch sonst immer so gut gelaunt. Aber ich bin erst mal nicht an ihn herangekommen und aus Verzweiflung zum Arzt gegangen. Der hat mir dann die Adresse der Selbsthilfegruppe gegeben.

Seitdem geht es mir besser, und auch meinem Mann geht es besser. Ab und zu fällt er in ein tiefes Loch, aber mittlerweile kommt er

auch ohne Medikament und Therapie wieder heraus.

Ich denke, dass ich meinen Mann ohne die Gruppe verlassen hätte. Jetzt aber sehe ich wieder,

welch ein lieber Mensch er ist. Ich gehe viel gelassener mit der Situation um. Und noch was Tolles: Ich habe in der Gruppe auch neue Freunde hinzugewonnen.“

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Angehörigenselbsthilfe psychisch erkrankter Menschen in Braunschweig – bei den Treffen geht es um gegenseitige Hilfestellung. Zudem gibt es Informationen über das ambulante sozialpsychiatrische Hilfsangebot. Referenten informieren regelmäßig, unter anderem über rechtliche Fragen. Für Interessierte gibt es die Möglichkeit eines Erstgesprächs.

Treffen: Jeden 2. und 4. Freitag des Monats von 18 bis 20 sowie von 20 bis 22 Uhr in der Kontakt- und Beratungsstelle von „der weg“ (Helmstedter Straße 167, 38 102 Braunschweig). Die nächsten Treffen finden statt am 24. April, 8. und 22. Mai.

Kontakt: Marlis Wiedemann, ☎ (05 31) 84 59 38 (Sprechzeit dienstags und donnerstags 19 bis 21 Uhr), E-Mail mano-

wie@aol.com, Internet www.angehoerigenselbsthilfe-bs.de, „der weg“, ☎ (05 31) 24 29 10 sowie KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich): ☎ (05 31) 4 80 79 20, E-Mail: kibis@parietaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

Die Erkrankung: Die Bundespsychotherapeuten-Kammer in Berlin, kurz BPTK, gibt an, dass 27,7 Prozent der Deutschen innerhalb eines Jahres von einer psychischen Erkrankung betroffen sind. Das ist mehr als jeder Vierte. „Dabei erkranken die Menschen meist an mehreren Erkrankungen gleichzeitig“, sagt BPTK-Pressesprecher Kay Funke-Kaiser. Die Angststörung kommt laut der aktuellsten Erhebung am häufigsten vor (15,3 Prozent), gefolgt von der unipolaren Depression (7,7 Prozent).

DREI FRAGEN AN



Marlis Wiedemann ist die Sprecherin der Angehörigenselbsthilfe psychisch erkrankter Menschen in Braunschweig. Foto: Antelmann

Es ist oft ein langer Leidensweg für Angehörige

1 Um welche Erkrankungen handelt es sich bei den Angehörigen der Gruppenmitglieder?

Da geht es um psychische Erkrankungen aller Art. Das kann das Borderline-Syndrom sein, eine Psychose, Depressionen sind dabei, bipolare Störungen, Angststörungen und viele mehr – alle psychiatrischen Diagnosen eben.

2 Warum eine Selbsthilfegruppe für die Angehörigen – wieso ist das wichtig?

Weil wir verpflichtet sind, für uns zu sorgen, um dann lockerer auf unsere erkrankten Familienmitglieder zugehen zu können. Unser Thema ist noch immer mit großem Stigma behaftet, es ist oft ein langer Leidensweg für die Angehörigen.

Viele Menschen sagen irgendwann: Ich brauche jetzt Hilfe, ich ertrage die Situation so nicht mehr. Dafür sind wir als Selbsthilfegruppe da. Bei uns muss sich niemand erklären, jeder versteht jeden, jeder hat sein Päckchen zu tragen.

3 Nicht wenige sagen, dass sie ohne die Selbsthilfegruppe verzweifelt wären. Wie fängt die Gruppe die Angehörigen auf?

Die Angehörigen lernen bei uns, mit der Situation besser umzugehen. Viele haben sich vergessen, denn es steht ja immer der erkrankte Mensch im Mittelpunkt.

Bei uns wird gefragt: Wie geht es Dir? Wie kommst Du gerade zurecht, was bewegt Dich? Das Leid in der Gruppe wird geteilt, man kann das aussprechen, was man sich sonst – in anderem Umfeld – nicht traut.

Angehörige sprechen mit Angehörigen in einer anderen Sprache. Und nicht zu vergessen: In der Gruppe herrscht geballte Erfahrung, davon wird viel weitergegeben.

Selbsthilfe