

Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Ich bin verheiratet mit Astrid-Pia und wir haben vier Kinder, davon drei Söhne mit 30, 28 und 22, und last but not least eine Tochter mit 20 Jahren. Also eine schöne große Familie. In jeder Familie gibt es Höhen und Tiefen, das ist einfach so. Jeder ist für sich individuell anders. Einer hat jedoch bei uns komplett anders „getickt“ beziehungsweise war immer „besonders“, schon von Kindheit an. Das war unser zweiter Sohn. Er war für uns, so wie er war, willkommen. Es war seine Art und Weise sich auszudrücken und wir haben ihm diese Möglichkeit gegeben und ihn genauso unterstützt wie unsere anderen drei Kinder. Aber dann reißt es einem buchstäblich den Boden unter den Füßen weg als unser Sohn vor sechs Jahren, mit damals 22, für uns das erste Mal sichtbar eine schwere Psychose erlitt. Wir wussten nicht wie uns geschieht. Unser sonst friedliebender Sohn war plötzlich aggressiv, sprach wirre Sachen, schrie herum und warf Sachen durch die Gegend. Die Situation zu Hause war extrem, die jüngeren Kinder haben sich in ihren Zimmern eingesperrt. Der ältere Sohn hatte, wahrscheinlich schon über längere Zeit, Dinge mitbekommen, die wir Eltern nicht gesehen haben, und hat sich auch immer mehr abgesondert.

Vor sechs Jahren also Einweisung ins Krankenhaus, geschlossene Abteilung. Nach zwei Tagen – Entlassung auf eigene Verantwortung – steht er wieder bei uns vor der Haustür. Die damalige Diagnose: drogeninduzierte Psychose. Auf unser Anraten, endlich mit dem Cannabiskonsum aufzuhören, ist er in derselben Nacht noch verschwunden. Zwei Tage später bekamen wir einen Anruf aus dem Krankenhaus in Innsbruck, dass unser Sohn orientierungslos aufgegriffen und in die geschlossene psychiatrische Abteilung der Uniklinik gebracht wurde. Dort war er neun Wochen lang und wurde danach mit der Diagnose „paranoide Schizophrenie“ in die psychiatrische Abteilung des Landeskrankenhauses im heimischen Vöcklabruck überwiesen. Uns stellt sich die Frage, war um und was ist passiert, was haben wir falsch gemacht? Dies alles geht einem im Kopf herum, man weiß nicht, wie einem geschieht. Man wird in eine komplett andere Welt versetzt.

Und es wird zum zentralen Thema: was können wir tun, und wie können wir helfen, unserem Sohn und der ganzen Familie? Das belastet die Beziehung, belastet die ganze Familie. Und die Belastung ist nicht nur kurzfristig. Die Belastung geht über Tage, Wochen, Monate und, wie wir lernen mussten, über Jahre. Es wird zu einer Lebensaufgabe, für den Betroffenen und für die Angehörigen, mit dieser Krankheit umgehen zu lernen.

Unser ältester Sohn und auch die jüngeren Geschwister haben sehr gelitten unter dieser belastenden Situation. Und uns Eltern ging es als Ehepaar nicht besser. Wir haben viel mit unseren Kindern gesprochen und uns selbst in jede Richtung erkundigt, um die Krankheit besser zu verstehen. Für mich war es

ganz, ganz schwierig die Situation zu begreifen. Meine Frau ist da anders gestrickt und konnte besser damit umgehen als ich. Ich hab vielleicht im Beruf etwas Abstand gefunden, weil ich sehr viel unterwegs bin. Das hat mir auch geholfen den Kopf wieder freizubekommen, um danach, wenn ich nach Hause zurückgekommen bin, wieder in die Situation einzutauchen. Schnell ist uns dann klargeworden: wir brauchen professionelle Hilfe. Wir sind zu den verschiedenen Institutionen gegangen: „pro mente Österreich“ (eine Organisation, die sich die Integration psychisch Benachteiligter in die Gesellschaft zum Ziel gesetzt hat), Psychologen, Suchtberatung. Wir haben uns noch und noch erkundigt. Aber überall wurde uns gesagt: „Der Betroffene muss selbst kommen, er muss sich selbst helfen lassen.“

Viele werden ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Aber für den Betroffenen ist es immer ganz, ganz schwierig wirklich Entscheidungen zu treffen. Er selbst sieht sich ja gar nicht als krank an, denn für ihn gehört diese Art und Weise zu denken und zu handeln zu seinem Leben. Für ihn ist das sein „normales Leben“. Was uns aber sehr geholfen hat, waren wirklich gute Freunde, die uns in der schwersten Zeit getragen haben und die uns eine Stütze waren. Sie sind zu uns gekommen, wir konnten mit ihnen sprechen und sie hörten uns zu.

Wir konnten nicht mal mit unseren eigenen Eltern sprechen, denn ganz nach dem Motto „Das gibt es nicht, solche Krankheiten...“, so was kommt in unserer Familie nicht vor. Was man nicht kennt, das gibt es bei uns nicht. Und man kann alle Probleme lösen, wenn man nur will“, so dachte mein Vater.

Wenn meine Frau nicht so lange und immer wieder auf die Ärzte im hiesigen Krankenhaus eingeredet hätte, wären wir an die Information zur Selbsthilfe über die Organisation „Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter“ (HPE) überhaupt nie gekommen. Meine Frau hat gefragt: „Was können wir tun? Wo kann man sich erkundigen? Es muss doch eine Selbsthilfegruppe oder ähnliches geben!“ Einer der Ärzte sagte uns dann: „Ja, ich habe da mal was gehört, da gibt es die HPE. Aber fragen Sie mich nicht, was genau das ist...“.

Wir haben dann im Internet recherchiert und fanden uns in der glücklichen Lage, dass es sogar in unserer Stadt, in Vöcklabruck, eine Selbsthilfegruppe der HPE gab, eine von nur zwei anderen Niederlassungen in Oberösterreich. Und so sind meine Frau und ich dann vor etwa fünf Jahren zum ersten Mal in die Gruppe gekommen. Wir wussten nicht, was da auf uns zukommt. Aber in einer solchen Situation versucht man wirklich jeden Strohalm zu ergreifen, um nicht ganz zu verzweifeln. Wir haben von den anderen erfahren, dass sie teilweise ähnliche Schicksale, bereits viele Jahre früher oder auch erst kürzlich, durchlebt haben: Wir waren nicht mehr allein! Wir konnten unsere Geschichte erzählen. Man hörte uns zu! Und wir haben uns verstanden gefühlt.

Die Selbsthilfegruppe

Die Gruppe HPE in Vöcklabruck besteht seit etwa 15 Jahren und wurde damals von einer Angehörigen gegründet, einer sehr jungen Frau, deren Schwester an Schizophrenie erkrankt war. Sie hat die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen und einen kleinen Kreis von Leuten um sich geschart. Die Verbindung und Unterstützung kam aus der oberösterreichischen Landeszentrale der HPE in Linz sowie vom Hauptverband in Wien.

Inzwischen hatte sich eine Kerngruppe von vier bis acht Personen gebildet. Das ältere Ehepaar, das die Leitung direkt von der Gründerin übernommen hatte, äußerte vor rund drei Jahren den Wunsch: „Wir werden gerne weiterhin zu den monatlichen Treffen kommen, aber wir möchten nach zehn Jahren die Leitung abgeben.“ Viele Schultern tragen die Last leichter. Und uns hat es so viel gebracht in die Gruppe zu kommen, und das, was wir dort erfahren haben, ist es immer wert, weiter gegeben zu werden! Deswegen war es für uns und ein zweites Ehepaar keine Frage, die Moderation zu übernehmen. Heute unterstützt uns noch eine weitere Frau aus unserer Runde tatkräftig.

In der Gruppe in Vöcklabruck sind wir derzeit etwa acht bis 15 Personen. Wir haben die Räumlichkeiten von „pro mente Vöcklabruck“ zur Verfügung gestellt bekommen, wo wir uns in einer Gesprächsrunde treffen. Wir haben dort jeden Monat die Chance oder einfach das Glück erzählen zu dürfen, wie es uns in der letzten Zeit ergangen ist. Jeder, der möchte, erzählt, oder man hört einfach nur zu. Man kann sich aussprechen und man kann gestärkt wieder nach Hause gehen.

Darüber hinaus haben wir festgestellt, im zuständigen Landeskrankenhaus ist die Information über die Existenz der Selbsthilfegruppe der HPE in der Stadt Vöcklabruck nicht ausreichend und zufriedenstellend. Angehörige von psychisch Erkrankten, die dort hinkommen, werden ähnliches durchmachen wie wir dies erlebt hatten. Im Krankenhaus Vöcklabruck gibt es aber einen sehr engagierten Pfleger, der zweimal im Jahr eine Psychoedukation für Angehörige organisiert. Im Frühjahr für an Schizophrenie Erkrankte und im Herbst für Depressionen. Diese Psychoedukation findet an jeweils drei Abenden statt, über drei Wochen, und wir nutzen diese Möglichkeit unsere Selbsthilfegruppe HPE Vöcklabruck dort vorzustellen. Denn wir wissen, es sind viele Leute dort, die auf der Suche sind und nicht wissen, wo sie mit ihren Anliegen und Problemen hingehen sollen.

Diese Möglichkeit wird ganz gut angenommen. Wir nehmen an allen drei Abenden teil und stehen im Anschluss auch für erste persönliche Gespräche zur Verfügung.

So erleben wir eine lebendige Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter – die Gruppe HPE in Vöcklabruck. Wir organisieren ein- bis zweimal im Jahr kleinere Workshops oder laden zu Fachvorträgen ein zu bestimmten Themen, die bei uns gerade aktuell sind. Darüber hinaus gibt es weitere

Workshops, Tagungen und Onlineinformationen und regelmäßige Druckwerke seitens der Dachorganisation HPE Österreich.

Der erste Schritt aus einer schwierigen Situation heraus zu kommen, ist darüber zu reden!

Jeder hat natürlich die Hoffnung, dass die Erkrankung seines Angehörigen nur kurzfristig ist, und dass so eine Psychose nur ein Mal auftaucht. Aber diese Hoffnungen sind leider in vielen Fällen einfach zunichte geworden. Es bleibt nicht beim ersten Mal, es bleibt nicht beim zweiten Mal, es wird viele, viele andere Male auch noch geben, wo sich für jeden von uns „diese psychische Erkrankung“ schlussendlich manifestiert. Wir lernten, dass wir Angehörigen auf uns selber schauen müssen. In der akuten Phase dreht sich alles um den Betroffenen. Und ich denke, es geht keinem von uns Angehörigen anders. Wir lernten, neuen Mut zu fassen, und dass nur, wenn wir selber wieder zu Kräften kommen, wir auch unserem Angehörigen helfen können. Denn wenn wir verbraucht sind, wenn wir keine Kraft mehr haben, dann geht nichts mehr. Und dann verzweifelt nicht nur unser Sohn und nicht nur wir, sondern es zerbricht die ganze Familie.

Eins möchte ich zum Schluss noch anmerken: Freuen wir uns über die Augenblicke, in denen es unseren Angehörigen gut geht, und schöpfen wir daraus die Kraft, die wir in schwierigeren Zeiten wieder so dringend benötigen!

Dieser Artikel geht zurück auf einen Vortrag, den Peter Harfmann am 4. Mai 2018 auf der Tagung der HPE Österreich in Salzburg gehalten hat.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2019

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, Carola Jantzen, Angelika Vahnenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen

Druck: Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F*