

Was wir bewegen, was uns bewegt – Erfahrungen aus Sicht einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe

Aus der Erfahrung unserer Darmstädter Gruppe, die ca. 15 Jahre existiert und als eingetragener Verein seit 10 Jahren besteht, kann ich sagen, dass im Verein vorzugsweise Eltern von Betroffenen, bei denen die Krankheit chronifiziert ist, dauerhaft teilnehmen und Mitglied werden. Geschwister und Kinder kranker Eltern sind eine Minderheit.

Je nach dem Alter der Angehörigen stehen unterschiedliche Sorgen im Vordergrund zum Beispiel das Problem der Ablösung aus dem Elternhaus, der Versuch eine Ausbildung zu absolvieren, eine Wiedereingliederung usw. Bis hin zu der Frage was passiert mit unseren Betroffenen, wenn wir nicht mehr leben oder uns darum kümmern können.

Dazwischen alltägliche Probleme:

- Wie bewältigen wir eine Krise?
- Wie bekommen wir den uneinsichtigen Kranken in eine Behandlungssituation?
- Wie erreichen wir ein gutes Zusammenleben?
- Wie bekommt der Angehörige eine eigene Wohnung oder betreutes Wohnen?
- Was gibt es überhaupt in der Region an Unterstützung?
- Wie ist das mit einer gesetzlichen Betreuung, wovor müssen wir uns da fürchten oder keine Besorgnis haben?
- Wie gehen wir mit den Ärzten um oder wie gehen die Ärzte und Betreuer mit uns um
- Müssen wir uns schuldig fühlen?

Die Angehörigenbewegung bei psychischen Erkrankungen ist älter als die Selbsthilfe der Betroffenen selbst. Diese haben häufig und vor allen Dingen in der Krise keine Möglichkeiten und auch krankheitsbedingt keine Einsicht, ihre Anliegen selbst in die Hand zu nehmen.

Aus der Fürsorgesituation heraus haben sich die Angehörigen der seelisch Erkrankten der Probleme angenommen. Ein schwieriges Unterfangen, da einerseits die Beziehung zu den Müttern oder die Familiensituation nach der Lehrmeinung der Fachleute ursächlich mit dem Ausbruch der Krankheit zusammenhängt und andererseits die Kliniker mit den Familienangehörigen nichts zu tun haben wollten.

Bei all diesen mühseligen Gefechten, ohnmächtigem Erleben, Kämpfen für ihre Kranken haben die Angehörigen - und das ist heute auch sehr oft noch so - sich selbst vergessen und sind häufig am Rande der Erschöpfung angekommen. Denn bei aller Begeisterung für die Fortschritte in der gemeindepsychiatrischen Versorgung, bleibt festzustellen, daß die Hauptlast bei den Angehörigen liegt. Daher zu Beginn die Frage, was ist zu tun damit es unseren Betroffenen besser geht, denn geht es ihnen besser, so geht es uns auch schon viel besser! Hier sind wir immer wieder gefragt. Trotzdem müssen wir als Gruppe uns auch um unsere eigenen Befindlichkeiten kümmern. Das wird sehr, sehr oft vergessen.

Allerdings hilft das gemeinsame Gespräch über die Probleme, die in dieser Gruppe angstfrei geäußert werden können, jedem Einzelnen sich zu entlasten, Verständnis zu finden, nicht abgewimmelt zu werden mit Allgemeinplätzen, denn die anwesenden Menschen wissen worum es geht. Gerade bei psychischen Erkrankungen findet man sonst kaum einen Gesprächspartner, dem man in aller Offenheit auch die schwierigsten Situation schildern kann, da man leider den Rückzug der Bekannten fürchten muss. Stigmatisierung ist nach wie vor ein großes Problem nicht nur für die Betroffenen direkt, sondern auch für die Familie. Nach dem Motto: Bei uns hat es das noch nicht gegeben!

Die Gesprächssituation in kleinerem Rahmen ist ein ganz wichtiges Element unserer Selbsthilfegruppe. Sie ermöglicht ein Öffnen. Geduldiges Zuhören ist eine wichtige Qualität, aber auch die Möglichkeit sich nicht einbringen zu müssen, nur dabei zu sein, weil die eigene schwierige Situation noch nichts anderes möglich macht. Lachen und Weinen muss möglich sein.

Wie kommen die Menschen zu uns? Wir haben Flyer, die regelmäßig in der Fläche verteilt werden. Wir haben eine Email-Adresse und sind bei den Versorgungseinrichtungen bekannt.

So wird unsere Telefonnummer bekannt gegeben und in der Regel läuft erst ein Telefonkontakt. In diesem Gespräch wird versucht eine angstfreie Atmosphäre zu schaffen.

Der Ablauf der jeweiligen Abende ist geprägt von den Bedürfnissen der Gruppe, die Einzelschicksale und das Bedürfnis nach hilfreichen Gesprächen steht im Vordergrund.

Berichte der Vorsitzenden oder Vertreter aus den verschiedenen Gremien oder Veranstaltungen werden kurz gehalten. Wichtig ist hier die Weitergabe von wichtigen Informationen und Entscheidungen, die alle Mitglieder angehen und interessieren, den schließlich ist man ja als Vertreter der Gruppe in den unterschiedlichen Gremien.

Vertreter/innen unserer Selbsthilfegruppe arbeiten in verschiedenen bestehenden Einrichtungen mit, wie

- einem Plenum 1x im Monat initiiert vom Koordinator für Psychiatrie
- dem sozialpsychiatrischen Beirat der Stadt Darmstadt
- in der Projektgruppe zur Etablierung des personenzentrierten Ansatzes in der Gemeindepsychiatrie
- dem Psychiatrischen Notdienst.

Ebenso helfen wir mit bei

- der Vorbereitung der Psychiatrietage
- der Durchführung des Psychoseseminars
- bei Aktivitäten der Selbsthilfeorganisation der Betroffenen.

Selbstverständlich besteht ein guter Kontakt zur hiesigen Selbsthilfekontaktstelle, die uns immer mit Rat und Tat zur Seite steht.