

Das Leiden der Anderen: Angehörige finden Hilfe

Selbsthilfegruppe für Freunde und Familien von psychisch Erkrankten

Die Zahlen sind so bekannt wie besorgniserregend: Jeder dritte Deutsche leidet im Laufe seines Lebens wenigstens einmal an einer relevanten psychischen Störung - viele finden Hilfe in Therapien. Noch größer ist die Gruppe der Angehörigen, die den Krankheitsverlauf ihrer Lieben hautnah miterleben und darunter leiden - oft hilflos, still und heimlich.

„Oft schämen sich die Angehörigen der psychisch Erkrankten, oder fühlen sich schuldig“, weiß Reinhold Martinez. Der Sozialpädagoge leitet die „Angehörigengruppe“ der Diakonie zusammen mit Stephanie Lahloumi, Fachkrankenschwester für Psychiatrie. „Bei uns erfahren sie, dass sie mit ihren Gefühlen nicht alleine sind. Hier können sie Entlastung und Unterstützung erfahren.“

Ob Mütter, Väter, Ehe- und Lebenspartner, Geschwister, Kinder oder Freunde von psychisch Erkrankten - sie alle kommen in die Gruppe, die sich entsprechend heterogen zusammensetzt. Dabei einen die Probleme, schaffen eine gemeinsame Gesprächsbasis und eine Atmosphäre des Sich-Verstanden-Fühlens: „Überraschenderweise macht es kaum einen Unterschied, ob der Vater oder Sohn, ob die Mutter oder die Tochter erkrankt ist“, beobachtet Martinez. Zusammen sprechen sie über ihre Erfahrungen im Alltag, tauschen sich aus, machen sich Mut.

Dabei geht es nicht immer nur ums Zuhören: „Manchmal“, sagt Reinhold Martinez, „müssen die Menschen auch nur etwas loswerden.“ Man solle „auch einfach mal schimpfen dürfen und sich beschweren“, dann werde die Last erträglicher.

Denn die Last spüren die Angehörigen, ähnlich wie der Betroffenen - und doch ganz anders. Die Antriebslosigkeit des Depressiven, die Ängste des Psychose-Patienten, die Angehörigen erleben sie nur von außen. Und doch bewegt es sie innerlich: „Es fließen auch schon mal Tränen, wenn die Trauer zu groß wird“, sagt Martinez, „oder die Wut.“

Darüber hinaus wird bei den Gruppentreffen, zu denen zu Hochzeiten bis zu neun Angehörige erscheinen, auch informiert: „Das Wissen über die Krankheiten ist nicht sehr umfangreich“, sagt Stephanie Lahloumi, die vor allem Ansprechpartner für die medizinischen Fragen ist. Doch manche Fragen machen bei Medizin und Medikamenten nicht halt - sie gehen tiefer, sind moralischer: „Muss ich mich immer zusammenreißen?“, „Darf es mir auch schlecht gehen?“ oder „Darf ich mich eigentlich trennen?“

Pauschale Lebenshilfen erwarten die Teilnehmer von den Moderatoren dabei nicht: Die Angehörigen diskutieren eher untereinander, suchen zusammen Lösungen für die gemeinsamen Probleme - sie teilen sich mit und ihre Sorgen.

TREFFPUNKT: Einmal im Monat

Die Angehörigengruppe trifft sich an jedem dritten Mittwoch im Monat zwischen 18 Uhr und 19.30 Uhr in den Räumen der Beratungsdienste des Diakoniewerks in der Munckelstraße 32. Weitere Informationen, auch über die weiteren Angebote der Diakonie, gibt es unter Tel.: 160 25 05.

Quelle: Westdeutsche Allgemeine Zeitung, Ausgabe vom 17.10.2009