

Zehn „Anhalts“-punkte für Angehörige

1. Informiere Dich gründlich und sachlich richtig nach dem neuesten Stand der seriösen Wissenschaft über die komplexen Zusammenhänge psychischer Erkrankungen. (Fachbücher, Fachzeitschriften, Fachleute ...). Hüte Dich vor zu großen Erwartungen und vorschnellen Urteilen. Vergiss nicht, dass im Rahmen der Forschung noch sehr viel zu tun ist und dass keine Psychiatrie der Welt alle Deine Probleme lösen kann. Die beste Psychiatrie kann nur so gut sein, wie die Menschen, die sie praktizieren, und zu ihnen gehören auch die Betroffenen und ihre Angehörigen. Sie sind nicht nur passive Konsumenten, sondern an der Gestaltung des Heilerwerdens durchaus aktiv beteiligt.

2. Suche nicht in der Vergangenheit nach „Fehlern“, die Du gemacht haben könntest, sondern ändere dort, wo es nötig ist, Deine Denk- und Verhaltensweisen in Hinblick auf die Zukunft. Du und das ganze soziale Umfeld können den Fortgang der Erkrankung positiv oder negativ beeinflussen. Lass Dir bei der Korrektur von Fehlhaltungen und beim Erwerb einer positiven Einstellung von Betroffenen, Fachleuten und in der Angehörigenselbsthilfegruppe helfen.

3. Suche nicht nach „Schuldigen“ am Ausbruch der Erkrankung und an ihrem Verlauf – weder in der Familie, noch im sozialen Umfeld noch bei „den schlechten Psychiatern“. Auch Du selber bist nicht „Schuld“, lass Dir eine solche Zuweisung nicht gefallen, sie entspringt längst widerlegten Vorurteilen, Rollenzuschreibungen, Unwissenheit und unserem eindimensionalen Ursachendenken. Sie macht Dir ungerechterweise ein schlechtes Gewissen und lähmt die Kräfte.

4. Rede nicht mit jedem über die psychische Erkrankung in Deiner Familie, aber wenn es dazu kommt, verstecke Dich nicht. Stehe dazu, denn psychische Krankheit ist keine Schande, sondern ein Schicksal, mit dem sowohl die Betroffenen, als auch die Angehörigen und das soziale Umfeld leben lernen müssen.

5. Damit die Lebensqualität der Familien möglich wird, fordere die Bereitstellung aller Hilfen, die das Gemeinwesen nach den letzten Erkenntnissen der Sozialpsychiatrie geben kann. Über eine effiziente stationäre Versorgung hinaus sind hier verschiedenste psychosoziale ambulante Einrichtungen bis hin zur Alltags-Begleitung des Betroffenen und seiner Familie gemeint.

6. Rede von Deinen positiven und negativen Erfahrungen und scheue nicht davor zurück, Kritik anzubringen, aber sei den Professionellen aller Ebenen dankbar, wenn sie sich bemühen. Angehörige wissen, daß psychiatrisch Tätige einen schweren Beruf haben. Auch sie sind Menschen mit Ängsten, Unsicherheiten, mit Machtstrebungen und der Möglichkeit zu irren. Auch sie kämpfen mit ihren eigenen „Lebensproblemen“, sind manchmal müde und ausgebrannt und machen Fehler, wie wir alle. Wir sollten – so gut es geht – verständnisvoll miteinander umgehen und voneinander keine Wunder erwarten.
7. Angehörige haben ein Recht auf ein eigenes Leben. Von Akutsituationen abgesehen, soll sich nicht alles um „die Krankheit“ drehen. Übe Dich in Gelassenheit und suche Dir eigene Freunde, die dem Leben Sinn geben. Halt Distanz und ziehe Grenzen, respektiere auch die Grenzen Deines erkrankten Familienmitglieds. Dieses steht mit all seinen gesunden und kranken Anteilen für sich selber und braucht dazu eine gewisse Toleranz des Umfeldes, Motivation und genügend Freiheit, selbst zu gestalten. Nimm wahr, was Du ändern musst und kannst, und was zu ändern Deine Möglichkeiten und Befugnisse übersteigt. Fühle Dich nicht für alles und jedes verantwortlich. Auch der Erkrankte hat Eigenverantwortung!
8. Löse Dich vom Urteil der „Leute“. Lerne ihr teilweises Unverständnis auszuhalten. Wenn Du kannst, arbeite mit anderen Angehörigen und Fachleuten und mit allen Wohlmeinenden am Abbau von Vorurteilen in der Öffentlichkeit allen gegenüber, die „anders“ sind, ohne die Schwierigkeiten des Zusammenlebens aus den Augen zu verlieren.
9. Wirf über Bord, was Du bis zur Erkrankung Deines Familienmitgliedes für unerschütterlich „richtig“ oder „falsch“ gehalten hast. Sei flexibel und lerne, was wirklich wesentlich ist und was nicht. Noch wirst Du täglich neu geboren – lebe den Augenblick. Heute geht es halbwegs gut – was morgen ist, werden wir rechtzeitig sehen. Bemitleide Dich selbst so wenig wie möglich, sage es aber deutlich, wenn Du nicht mehr kannst – dann hast Du ein Recht auf Hilfe des sozialen Umfeldes und der Fachleute.
10. Leiste Trauerarbeit, aber versinke nicht in ihr. Verliere nie die Hoffnung, dass der (die) Erkrankte lernen wird, sein (ihr) Leben mit einer gewissen Lebensqualität selber zu gestalten. Bewahre ihm (ihr) Deine Sympathie und Zu-Neigung und achte seine (ihre) Sichtweisen – sie sind legitim, obwohl sie nicht die Deinen sein können. Nimm Dein Familienmitglied an, so wie es ist und versuche nicht, es nach Deinen Vorstellungen zu ändern. Ändern kannst Du nur Dich selber.
(Und wie wir alle wissen, ist dies schwer genug ...).