

KONTAKT

Die Angebote und
Veranstaltungen der
HPE finden Sie auf
den letzten Seiten.

**GESCHWISTER PSYCHISCH
ERKRANKTER MENSCHEN:**

**WAS SIE BELASTET.
WAS SIE STÄRKT.**



3EDITORIAL

4AUS DEN BUNDESLÄNDERN

6 **IM SCHATTEN – GESCHWISTER VON PSYCHISCH ERKRANKTEN ERFAHREN ZU WENIG RÜCKHALT** Die Journalistin und Buchautorin stellt die Geschwister mit ihrer wichtigen Rolle in den Familien und ihren Belastungen ins Licht der Aufmerksamkeit und weist auf die Wichtigkeit von Unterstützung für diese „übersehenen“ Angehörigen hin. *(Jana Hauschild)*

10 **„DIE OHNMACHT, DIE MAN ZU BEGINN VERSPÜRT, WEICHT ERFAHRUNGEN UND STÄRKE, DIE MAN MIT DER ZEIT AUFBAUT.“** Daniela Schreyer spricht mit Nora darüber, wie sie die Erkrankung ihres Bruders erlebt hat und was ihr bei der Bewältigung geholfen hat.

13 **DAS GESCHWISTERNETZWERK IN DEUTSCHLAND** Der Professor für Sozialmanagement und Sozialmedizin war viele Jahre in der deutschen Angehörigenorganisation als Experte für die Geschwisterthemen aktiv. 2017 hat er mit anderen Geschwistern das GeschwisterNetzwerk gegründet. Er informiert über Herausforderungen und Aktivitäten dieser neuen Bewegung. *(Reinhard Peukert)*

16 **„VIEL SCHÖNES AUF DIESER WELT IST DURCH DIE VERARBEITUNG VON TRAUER ENTSTANDEN.“** Daniela Schreyer spricht mit Gagi, Mitglied im deutschen GeschwisterNetzwerk, über ihre leidvollen Erfahrungen in ihrer Herkunftsfamilie und wie es ihr trotzdem gelungen ist, ein eigenes, gutes Leben für sich aufzubauen.

18 **„AUCH ICH DARF VORKOMMEN!“** Geschwister bekommen auch in der Beratungsstelle der HPE immer mehr Raum. Welche Herausforderungen und Anliegen bringen sie mit und wie kann ihnen geholfen werden? *(Annette Hördinger)*

21 **„AUS DEM „AUTOMATIK-KÜMMER-MODUS“ AUSZUSTEIGEN ÖFFNET NEUE LÖSUNGS- WEGE.“** Daniela Schreyer spricht mit Elfriede über ihre wertvollen Erfahrungen durch die Teilnahme an einer Geschwistergruppe in der HPE in Wien.

24FÜR SIE GELESEN

26 **WARUM ICH MICH BEI HPE EHRENAMTLICH ENGAGIERE** In dieser neuen Rubrik kommen regelmäßig ehrenamtliche MitarbeiterInnen aus ganz Österreich zu Wort

27TERMINE

35HPE ANGEBOTE

IMPRESSUM

KONTAKT – Zeitschrift der HPE Österreich, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter. Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen und Freunden. KONTAKT ist das überparteiliche Informationsorgan von HPE Österreich und vertritt die Anliegen und Interessen von Angehörigen und Freunden psychisch erkrankter Menschen. **Verlagsort:** Wien **Verlagspostamt:** 1200 Wien **Redaktion:** Angelika Klug, Edwin Ladinsler, Daniela Schreyer **Versand:** HPE-Sekretariat **Druck:** Druckerei Janetschek GmbH, Johannes Gutenberg-Straße 3-5, 3830 Waidhofen/Thaya. KONTAKT erscheint 5 mal jährlich. KONTAKT ist für Mitglieder der HPE kostenlos. **Mitgliedsbeitrag** beträgt im **Inland** 33 Euro, im **Ausland:** 45 Euro. **Bestellungen:** HPE Österreich, A-1200 Wien, Brigittenuaer Lände 50-54, Stiege 1, 5. OG. T 01/526 42 02. **IBAN:** AT13 6000 0000 0763 9443, **BIC:** BAWAATWW, **DVR:** 0652016; **Zulassungs-Nr.:** 02Z030102; office@hpe.at, www.hpe.at. Leserschriften sind uns willkommen. Wir beantworten sie in jedem Fall, behalten uns jedoch vor, sie zu kürzen bzw. nicht zu veröffentlichen. Namentlich gezeichnete Beiträge drücken die persönliche Meinung des Verfassers aus. Leserbeiträge werden nur mit Einverständnis des Verfassers mit vollem Namen gezeichnet. **Titelbild:** pixabay **NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS: 4. MAI 2020**

OFFENLEGUNG

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: HPE Österreich, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter. Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen und Freunden. Mag. Angelika Klug (Vorsitzende), Dr. Waltraud Kress (Stv. Vorsitzende), Sigrid Steffen (Stv. Vorsitzende), Irene Burdich (Stv. Vorsitzende), Josefine More (Schriftführerin), Hermine Leiner (Stv. Schriftführerin), Ernestine Bernhard (Kassierin), Mag. Monika Stockinger (Stv. Kassierin).

Geschwister beachten

Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern sind in den letzten Jahren vermehrt in den Fokus professioneller Unterstützung, Begleitung und Therapie gekommen. Ihre Lebenssituation, ihre Herausforderungen, Sorgen und Ängste werden wahrgenommen und es gibt auch immer mehr (kleine) Projekte, mit denen Hilfe angeboten wird. Dabei wird auch immer betont, wie wichtig die Unterstützung innerhalb der Familie, des sozialen Umfeldes für diese jungen Angehörigen ist. Wenn Mutter oder Vater auf Grund einer psychischen Erkrankung eine Zeit lang ausfällt, wird auch allen schnell klar, dass dann oft die Kinder einspringen und elterliche Aufgaben übernehmen.

Aber Geschwister von PatientInnen, unabhängig, ob diese noch minderjährig oder bereits erwachsen sind, werden häufig übersehen – von der eigenen Familie und auch von psychosozialen Profis. Im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen oder Behinderungen im Jugendalter (zum Beispiel Krebserkrankungen) wird die oft sehr belastende Situation der gesunden Geschwister schon thematisiert, im psychiatrischen Kontext noch viel zu wenig oder auch nur als potentielle Risikogruppe erwähnt. Die täglichen Herausforderungen im Umgang mit dem erkrankten Bruder, der erkrankten Schwester, verminderte Aufmerksamkeit durch die, mit der Betreuung befassten Eltern werden von anderen oft übersehen. Dazu kommt auch vermehrtes, oft routinemaßiges Übernehmen von Aufgaben im Haushalt, das dauernde Einfordern von Rücksichtnahme und Verständnis von allen anderen, ganz zu schweigen von den eigenen Problemen beim Heranwachsen.

Oft haben Geschwister einen ganz besonderen Draht zueinander, besser als Eltern zu ihren Kindern, oft auch einen besseren Zugang als Freunde. Daher wünschen sich Eltern, selbst verzwei-

felt und ausgebrannt, oft, dass doch Geschwister diese besondere Beziehung nutzen und die „Motivationsarbeit“ übernehmen, die kranke Schwester, den kranken Bruder zu motivieren, zu überreden, Therapien, gegebenenfalls Medikamente anzunehmen, sich für Reha-Maßnahmen zu interessieren, das Zimmer aufzuräumen, mal rauszugehen, Termine wahrzunehmen und vieles mehr. So kann es passieren, dass Geschwister zu Betreuern, zu pflegenden Angehörigen werden, die Auftragnehmer und Handlanger anderer werden. Langsam übernehmen sie immer mehr Verantwortung für die/den PatientIn, manche sagen dann „sie wachsen hinein“, aber man kann auch sagen, sie ver wachsen mit einer überfordernden Aufgabe, von der sie sich dann immer schwerer lösen können. Überforderung und Einschränkung der eigenen Lebensentwicklung kann die Folge sein.

Eine enge Geschwisterbeziehung kann unter Umständen auch zu einem besonderen „Mit-leiden“, „Mit-fühlen“ mit dem erkrankten Bruder, der erkrankten Schwester führen, oder auch zu Interessenskonflikten gegenüber den Eltern oder TherapeutInnen.

Es ist wichtig, dass die Schwestern und Brüder junger erkrankter Menschen mehr Beachtung finden – nicht nur, wenn sie noch minderjährig sind, sondern auch beim Aufbau ihres eigenen Lebens. Alle, Eltern, Partner, TherapeutInnen und ÄrztInnen psychisch erkrankter Menschen, sind dazu aufgerufen, auch den Geschwistern bewusst Raum zu geben. Das heißt, nicht unbedingt von vornherein zu wissen was sie brauchen, sondern vielmehr ihnen zuzuhören, sie wahrzunehmen. Viele Geschwister helfen wie selbstverständlich mit und es ist unsere Aufgabe, die Aufgabe des erwachsenen sozialen Umfeldes, sie zu unterstützen – nicht unbedingt beim Helfen, sondern vor allem beim „auch-auf-sich-selber-Schauen“.



MAG. EDWIN LADINSNER
Geschäftsführer HPE Österreich

KONTAKT
edwin.ladinsner@hpe.at

WWW.DARUEBERREDENWIR.AT

HPE unterstützt Anti-Stigma-Kampagne des PSD

WIEN. Eine psychische Erkrankung kann jeden von uns treffen - egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, arm oder reich. Und es ist wichtig, dass Menschen dann ohne Scham und Angst vor Vorurteilen in ihrem Umfeld darüber reden können, auf Verständnis stoßen und mit Unterstützung und Hilfe rechnen dürfen. So wie bei anderen Erkrankungen auch.

Leider sind wir davon aber noch weit entfernt und die immer noch vorhandene Stigmatisierung bedeutet großes zusätzliches Leid - für die erkrankten Menschen selbst, aber auch für ihre Angehörigen und Freunde.

HPE bemüht sich seit langem in vielfältiger Weise um die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Daher war es für HPE Wien selbstverständlich, auch die Kampagne des PSD Wien „darüberredenwir“ tatkräftig zu unterstützen.

Die Kampagne startete im Herbst 2019 mit dem Ziel, das Tabu und Schweigen um psychische Erkrankungen zu brechen und bewusst zu machen, dass viele Menschen damit zu tun haben - rund ein Fünftel der europäischen Bevölkerung aktuell und fast alle Menschen - direkt oder indirekt - im Laufe ihres Lebens.

Die Kampagne wurde und wird nach wie vor in den Straßen Wiens sichtbar gemacht: mit Plakaten, (deren Sujets von dem Künstler Anton Blitzstein stammen), einer entsprechend gestalteten Straßebahn, Foto-, Gesprächs- und Graffiti-Aktionen, etc.

Über die Homepage „www.darueberredenwir.at“ kann man selbst aktiv mitwirken, sich informieren, Videos über Krankheitsbilder oder psychosoziale



Gesundheitsstadtrat Peter Hacker (li.) und Psychiatriekoordinator für Wien, Mag. Ewald Lochner

Foto: PSD-Wien/Elisabeth Mandl

Hilfs-Einrichtungen ansehen und vieles mehr. Auch HPE hat einige Video-Beiträge gestaltet. Unsere Österreich-Vorsitzende Angelika Klug reiste sogar aus dem Burgenland an, um zur Situation von Angehörigen zu sprechen, ich selbst durfte HPE als Organisation präsentieren, Lisa K. schilderte die Situation von Kindern erkrankter Elternteile und Mona von HPE-Wien war bei einer Straßen-Aktion dabei.

Am 20. Februar gab es ein Danke-Fest,

bei dem vom PSD-Wien und dem Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker versichert wurde, dass die Kampagne nach einer kurzen Pause weitergehen wird.

Informationsunterlagen, Kampagnenmaterial (falls Sie sich selbst aktiv beteiligen wollen) und Videos können über die Seite www.darueberredenwir.at sowie über facebook, instagram und twitter abgerufen werden.

Irene Burdich, Vorsitzende HPE Wien

AHA! SALZBURG

Stammtisch stellt sich vor

Wir sind Mitarbeiter von Aha! Salzburg und wollen unseren Stammtisch vorstellen. Mitglieder unseres Stammtisches sind

Angehörige psychisch erkrankter Menschen und Betroffene. Unsere Treffen finden jeden ersten Montag im Monat abends in einem

guten Restaurant statt, um über alles zu sprechen, das uns bewegt - Gesundheit, Krankheit, Informationen, Familie, Hobbys, Urlaub usw. Dabei genießen wir ein gemütliches Abendessen. Im August gestalten wir gemeinsam unseren Ausflug. Geprägt ist unsere Stammtisch-Runde von Freundschaft, Teamgeist, Hilfsbereitschaft, Verständnis und Fröhlichkeit. Wir hoffen mit diesem Einblick eine Anregung zu geben.

Liebe Grüße, Michi und Gerti



Foto: freepik

PRO-CARITATE-VERDIENSTZEICHEN DES LANDES SALZBURG

Ehrung von Sigrid Steffen

SALZBURG. Auf Beschluss der Salzburger Landesregierung wurde Frau Sigrid Steffen am 4. Dezember 2019 im Rahmen eines Festaktes in der Salzburger Residenz das „Pro-Caritate –Verdienstzeichen des Landes Salzburg verliehen.

In der Laudatio wurde darauf hingewiesen, dass Sigrid Steffen in ihrer fast 20jährigen ehrenamtlichen Tätigkeit als Vorsitzende des Angehörigenvereins AHA! auch für die Gründung der „OASE“, eines Tageszentrums für psychisch kranke Menschen, maßgeblich verantwortlich war. Besondere Anerkennung wurde ihr durch die Gründung des Vereins, „JoJo – Kindheit im Schatten“, zuteil, dessen Vorsitzende sie noch immer ist. Familie, Freunde, Mitarbeiter und Weggefährten waren Gäste der festlichen Ehrung und genossen die schöne musikalische Begleitung und das anschließende gute Buffet. Die Redaktion des KONTAKT gratuliert ganz herzlich!



Sigrid Steffen, langjährige Vorsitzende der AHA! Salzburg wurde in der Salzburger Residenz geehrt.

HPE auf facebook

www.facebook.com/hpeOES



AHA! SALZBURG

Geschwistergruppe stellt sich vor

Als Leiterin der Salzburger Geschwistergruppe möchte ich Ihnen hiermit gerne meine Beobachtungen mitteilen: Wie bei Kindern psychisch erkrankter Menschen nehmen auch Geschwister sehr häufig keine adäquate (Geschwister)-Position ein, sondern fühlen sich in einem besonderen Ausmaß für ihre Angehörigen verantwortlich. Bereits im Kindesalter – sofern hier bereits eine psychische Erkrankung vorliegt – konzentriert sich viel auf die Erkrankung und die erkrankte Person. Die Geschwister lernen oft, sich zurückzunehmen um ihre Umgebung nicht auch noch mit eigenen Sorgen zu belasten. Eher geben sie noch Hilfe und Unterstützung und verhalten sich erwachsener und vernünftiger als es ihrem Alter entsprechend wäre. Dieses Verhalten ist auch bei erwachsenen Geschwistern beobachtbar, häufig begleitet von dem Gefühl der Überforderung und Hilflosigkeit, weil nun auch die Eltern als belastbare Bezugspersonen wegfallen. Sehr häufig kann ich feststellen, dass sich bei Familien mit mehreren Geschwistern meist nur eine Schwester bzw. ein Bruder für die erkrankte Person zuständig fühlt und

sich viel mehr um das Leben des Angehörigen annimmt als um das eigene. Viel leichter fällt es ein eigenes Leben zu leben, wenn die Zuständigkeiten für verschiedene Belange (ärztliche / therapeutische Versorgung, finanzielle Situation, Wohnen) aufgeteilt werden. Die Teilnahme an einer Geschwistergruppe ermöglicht, sich diesen Prozessen bewusst zu werden und zu wissen, dass es auch andere Betroffene gibt, die Ähnliches erleben bzw. fühlen und vielleicht in manchen Bereichen schon von erfolgreichen Schritten berichten können, die einem selber Zuversicht geben können. Die Teilnahme wirkt auch der Stigmatisierung durch eine psychische Erkrankung entgegen, die auch vor den betroffenen Geschwistern nicht Halt macht.

Sabine Sterneder-Penninger, Psychologin, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie)

Man fühlt sich verstanden

- es ist gut zu wissen, dass man nicht allein ist mit seinen „Sorgen“...
- man fühlt sich verstanden; Außenstehenden, selbst Partnern oder guten Freunden, fehlt oft das Verständnis und Bewusstsein



für psychische Erkrankungen (was man ihnen gar nicht verdenken kann, denn man war auch einmal unwissend)

- die Gruppe ist für mich ein „Backup“ für den Fall, dass es wieder einmal zu heiklen, sensiblen oder einschneidenden Situationen kommt; es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, wohin man sich im „Notfall“ mit seinen vielen Fragen wenden kann
- mit dem Besuch der Gruppe kann ich aktiv (wenn auch verdeckt, denn meine Schwester weiß nichts davon) an einer gelungenen Beziehung zu meiner Schwester arbeiten; viel zu oft fühlt man sich ohnmächtig gegenüber der Erkrankung, wenn nicht gar schuldig gegenüber der Erkrankten. *Eine Gruppenteilnehmerin*

www.aha-salzburg.at

TEXT: JANA HAUSCHILD

Im Schatten

Geschwister von psychisch Erkrankten erfahren zu wenig Rückhalt

Daniela hatte in ihrem eigenen Leben keinen Platz. Als sie Anfang zwanzig ist, erkrankt ihre vier Jahre ältere Schwester Kerstin an einer Psychose. Kerstin sieht Dinge, die nicht da sind, fühlt sich verfolgt, entrückt der Realität so sehr, dass sie ins Krankenhaus muss. Und fortan immer wieder.

Daniela hat in der Zeit, als die Erkrankung losbricht, selbst ein schweres Päckchen zu tragen. Ihr Lebensgefährte hat sich das Leben genommen. Doch wenn die Mutter bei Daniela anruft, geht es immer nur um Kerstin und deren Bedürfnisse. „In meinem eigenen Leben war kein Raum für mich“, sagt Daniela. Darunter leidet sie, schläft schlecht, hat Panikattacken. Sie bleibt im Schatten.

Erkrankt ein Mensch psychisch, betrifft das auch immer seine ganze Familie. Alle sind mitbetroffen. Für Eltern gibt es mittlerweile zahlreiche Selbsthilfegruppen und Bücher, für Partner gibt es Hilfsangebote, für Kinder von Erkrankten Patenschaften und Therapieansätze. Doch bei Geschwistern herrscht Achselzucken. Dabei gibt es mehrere Millionen Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die mit einem psychisch erkrankten Bruder oder einer Schwester aufgewachsen sind und leben. Deren Alltag wird wie jener der Eltern oder Partner davon geprägt oder gar dadurch bestimmt. Genauere Zahlen gibt es zu ihnen nicht. Und das ist nicht die einzige Lücke. Keiner weiß so recht, was sie in solchen Familienkrisen benötigen. Kaum ein Psychiater oder Psychotherapeut wendet sich in Familiensitzungen an Brüder oder Schwestern, hat sie während seiner Behandlung als mögliche Unterstützer oder Lebensbegleiter der Patienten im Sinn. In den Familien selbst richtet sich der Fokus nachvollziehbar auf das erkrankte Kind. Und doch: Die Geschwister werden übersehen. Sie stehen im Schatten. Dabei haben auch sie großen Bedarf an Unterstützung und Gehör.



Foto: Andi Weiland

JANA HAUSCHILD,

Diplom-Psychologin und freiberufliche Journalistin aus Berlin, schreibt unter anderem für Psychologie Heute, Stiftung Warentest, Spiegel Online, Süddeutsche Zeitung, Berliner Zeitung.

KONTAKT

jana-hauschild@gmx.de
www.jana-hauschild.de

Erstveröffentlichung dieses Artikels in der Berliner Zeitung

DIE ERKRANKUNG EINES GESCHWISTERS GEHT NIE SPURLOS VORBEI

„Die Erkrankung eines Geschwisters geht nie spurlos an den anderen Kindern und Jugendlichen in der Familie vorbei“, sagt auch der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Hendrik Strumpf aus Berlin. Er lädt so oft wie möglich die Geschwister zu Therapiesitzungen mit ein. In jedem längeren Gespräch mit ihnen zeigten sich die erheblichen Belastungen für sie. Seine Beobachtung: Die nicht erkrankten Kinder sind in ihrem Alltag oftmals funktionaler, sie fallen weniger auf, sind angepasster. Doch auch sie, so sagt er, sind seelisch belastet.

„Wenn Sie eine Frucht vom Baum nehmen, die zu grün ist, dann hat sie keine Chance, weiterzuwachsen und zu reifen“, erklärt auch der Psychologe Rex Dickens aus den USA und meint damit junge Geschwister, die von dem Einschlag einer psychischen Erkrankung ebenfalls erschüttert werden. Dickens selbst ist einer davon. Zwei seiner Geschwister erkrankten an Schizophrenie. Heute forscht er zu ihren Belangen. In einer Befragung von Geschwistern und Kindern psychisch Erkrankter berichteten viele ihm und seiner Kollegin Diane Marsh von Problemen, die sie in Kindheit und Jugend erfuhren und die sich in das Erwachsenenleben hinein fortsetzten. Zum einen sei die Angst vor Zurückweisung bei ihnen sehr groß, sie haben das große Bedürfnis anderen zu gefallen. „Manche Geschwister streben nach Perfektionismus, um ihren Eltern weitere Seelenqualen zu ersparen“, heißt es in dem Forschungsbericht. Andere fühlten sich ein Leben lang für andere verantwortlich, gerieten immer wieder in Beziehungen oder Freundschaften, wo sie den anderen umsorgen müssten. Sie bleiben auf ewig Helfer. Nicht wenige stellen sich selbst und ihre Bedürfnisse hinten, wollen keine Arbeit verursachen, nicht auffallen oder Hilfe annehmen. So ließe sich auch die geringe Zahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland erklären. Nur eine handvoll Geschwistergruppen gibt es aktuell deutschlandweit. Doch der Hilfebedarf ist da. Bereits 2006 kamen Wissenschaftler der Universität Regensburg nach einer internationalen Studienschau zu dem Schluss, dass zwei von drei Geschwistern psychische Probleme durch die Erkrankung ihrer Brüder oder Schwestern erleben. Die Anzeichen reichten von Schlaflosigkeit und Erschöpfung bis hin zu depressiven Verstimmungen.

WORAN GESCHWISTER LEIDEN

„Wir sollten jedoch aufpassen und nicht alle Geschwister automatisch zu Kranken machen“, mahnt der Psychologe Thomas

Bock vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. „Auch Geschwister leiden. Aber nicht alle sind gleich betroffen von der Last“, so sein Credo. Er hat im Jahr 2008 Brüder und Schwestern von seinen Patienten persönlich zu ihrem Befinden befragt. Er musste feststellen: Die Mehrheit der 18 Teilnehmer sprach für die Befragung zum ersten Mal über ihre eigene Situation. Dabei lag der Beginn der Erkrankung des anderen mitunter bis zu 38 Jahre zurück. Ihre Last wurde bislang einfach nicht gesehen – oder erfragt. Bock offenbarte in seiner Untersuchung die Vielzahl an Problemen und Verstrickungen, die Geschwister ereilen, wenn ein Bruder oder eine Schwester seelisch erkrankt. „Geschwister erleben die eigene Situation als zwiespältig, werden von Angst-, Scham- und Schuldgefühlen geplagt“, erklären Bock und seine Kollegen in dem Forschungsbericht. Angst davor, selbst zu erkranken oder über die Gene die Erkrankung an eigene Kinder weiterzugeben. Scham über das noch immer währende Tabu einer solchen Erkrankung in der eigenen Familie. Und schließlich Schuldgefühle dafür, dass man verschont geblieben ist, gesund ist, während es dem Bruder oder der Schwester so schlecht geht. Diese unterschweligen Schuldgefühle können ganze Lebenswege ramponieren. „Manche Geschwister können sich dann ihres eigenen Lebens nicht mehr freuen, geraten unbewusst in eine Büsserposition. Als ob es dem anderen gut täte, wenn es ihnen schlecht geht“, sagt Thomas Bock. Auch empfinden die Geschwister ihre Rolle in der Familie als belastend. So sei der Druck zum Erfolg bei vielen deutlich spürbar, andere erleben, dass sie als Familiendiplomatin zwischen Eltern und erkranktem Kind vermitteln müssen, wieder andere, dass sie in die Rolle der Mutter rutschen und selbst zur versorgenden Instanz in der Familie wurden.

Nicht zuletzt erschüttert die jungen Menschen ein großer Verlust, wenn ihr Bruder oder ihre Schwester psychisch erkrankt. Denn wohl kaum einer kennt uns so gut – und so lang. Geschwister sind Lebensbegleiter, die wir vom Windelalter an durchs Leben gehen sehen, mit denen wir einen Buddelkasten teilen, eine Spielwiese und oft sogar jahrelang das Schlafzimmer. Sie sind meist unsere ersten Freunde und Rivalen und sie sind unsere Verbündeten im Elternhaus. Auch als Erwachsene noch sehen viele Menschen in ihrem Bruder oder ihrer Schwester einen engen Freund. Eine psychische Erkrankung kann dieses elementare Miteinander zerrütten. „Ich habe meine Schwester verloren“, sagt etwa Rahel, die bis vor kurzem die Selbsthilfegruppe für Geschwister in Berlin leitete. Ihre Schwester Inga erkrankte vor einigen Jahren an einer Schizophrenie. Die heute 35-Jährige trauert noch immer um ihre liebste Spielgefährtin und Freundin. Um die Person, mit der sie am besten streiten und sich umso inniger versöhnen konnte. Ihre Schwester ist ihr heute fremd geworden, vor allem inmitten einer Psychose. „Dann ist sie ein anderer Mensch“, sagt Rahel. Doch selbst in ruhigen Zeiten, wenn sich die Stimmen in Ingas Kopf zurückhalten, kein Wahn sie aus der Realität zerrt, vermisst Rahel die alte Inga. „Sie fehlt mir jeden Tag.“

Die Schwere der Situation ist vor allem deshalb bedenklich, weil die Geschwister oftmals noch sehr jung sind, wenn ihr Bruder oder ihre Schwester erkrankt. Drei von vier psychischen Störungen nehmen ihren Lauf bereits vor dem fünfundzwanzigsten Lebensjahr, nicht selten also in Kindheit, Jugend oder jungem Erwachsenenalter. In dieser Zeit sind nicht nur die Betroffenen,



Auch als Erwachsene noch sehen viele Menschen in ihrem Bruder oder ihrer Schwester einen engen Freund - durch die Erkrankung wird dieses Miteinander oft zerrüttet.“

sondern auch ihre Geschwister oft noch auf der Suche nach sich selbst und ihrem Lebensweg. Der Einschlag einer solchen Erkrankung hinterlässt in diesen Jahren nichts weniger als einen klaffenden Krater – auch bei den Geschwistern.

Daniela hat die Erkrankung ihrer Schwester beinahe erdrückt. Sie hat Jahre gebraucht, um zu erkennen, dass sie aus dem Schatten heraustreten muss. Als Erwachsene suchte sie sich professionelle Hilfe, hat mehrere Jahre Psychotherapie hinter sich. Heute lebt sie selbstbestimmter. Sie kann ihrer Mutter und Schwester gegenüber Grenzen ziehen, mitteilen, wenn ihr etwas zu viel ist. Sie hat eine eigene Familie gegründet. Auch das, so sagt sie, hätte sie sich ohne die eigene Therapie, vermutlich nicht zugestanden.

Wie das Verhältnis zwischen den Geschwistern nach Beginn einer Erkrankung ist, hängt auch viel davon ab, wie es vorher war. Empfindet Daniela schon immer angespannt, stand Rahel ihrer nur wenig jüngeren Schwester in Kindheit und Jugend sehr nahe. Tatsächlich sind viele Geschwister die wichtigsten Ansprechpartner für die Erkrankten. Anders als die Eltern können sie den Erkrankten auf Augenhöhe begegnen. Die meisten haben ein offenes Ohr für den anderen. Manche sind sogar Ersthelfer in Krisenzeiten. So wie Rahel. Sie legte den Grundstein dafür, dass ihre Schwester sich in eine Klinik begab. Rahel wohnte mit ihrer Schwester Tür an Tür, als diese begann Stimmen zu hören und zu glauben, eine Gottheit zu sein. Rahel legte ihrer im Wahn befindlichen Schwester immer wieder mit Nachdruck nahe, sich Hilfe zu holen. Als die Stimmen im Kopf der Schwester eines Nachts zu bedrohlich wurden, ging sie in eine Notaufnahme.

Bei Christopher war es ähnlich, auch er war im Grunde Ersthelfer. Der junge Mann bemerkt beim Geburtstag seines Opas sofort, dass mit seinem Bruder etwas nicht stimmt. Sie hatten sich ein paar Monate nicht gesehen. Aufgedreht und ohne Punkt und Komma berichtet der Bruder beim Kaffee von schlaflosen Wochen und den mannigfachen Projekten, die er derzeit im Studium stemmt. Und er hörte auch nicht auf zu brabbeln, als er ohne konkreten Gesprächspartner an einem Tisch sitzt und alle anderen Gäste einer Festrede des Onkels lauschen. „Ich habe sofort gedacht, da stimmt was nicht“, erinnert sich der heute 32-jährige Christopher. Er sucht am Ende des Familienfestes das Gespräch mit seinem Bruder, erklärt ihm seine Sorge. Der Bruder nimmt das Gespräch ernst und geht nach ein paar Tagen von sich aus in eine Klinik. Dort bestätigt sich Christophers Verdacht. Sein Bruder braucht dringend professionelle Hilfe. Er befand sich inmitten einer Manie, dem Gegenstück zur Depression. Christopher hat ihn womöglich vor Schlimmeren bewahrt.

DIE WICHTIGE ROLLE DER GESCHWISTER

„Einige sehen sich an entscheidender Position in der Genesung ihrer Geschwister“, betont auch die Gesundheitswissenschaftlerin Jacqueline Sin von der University of London. In einem Forschungsbericht zu Geschwistern psychisch Erkrankter von 2016 betont sie unter anderem, dass Brüder und Schwester durch das gemeinsame Aufwachsen ein kulturelles Erbe teilen. „Geschwister können daher mitunter umso besser die sozialen und emotionalen Bedürfnisse der Erkrankten erkennen“, heißt es darin. Sie nehmen sie eher mit ins Kino, zu Treffen mit Freunden, zum Sport oder anderen geselligen Veranstaltungen. Sprich: Sie sind

„Die Geschwister in Behandlungsgesprächen dabei zu haben ist für alle Beteiligten ein Gewinn.“

THOMAS BOCK



ihre Brücke zur Gesellschaft. Sie holen sie aus der Isolation.

Zwei Psychiater aus den USA haben 2007 herausgefunden, dass die Geschwisterbindung gar eine herausragende Bedeutung für die Lebensqualität der Erkrankten haben kann. Sie befragten 93 Menschen mit Schizophrenie und ihre Geschwister über mehrere Jahre hinweg immer wieder zu ihrem Miteinander und der eigenen Lebenszufriedenheit. „Erwachsene mit Schizophrenie waren deutlich zufriedener mit ihrem Leben, wenn ihre Geschwister berichteten, eine enge und unterstützende Beziehung zu dem Erkrankten zu haben“, schreiben die Studienautoren.

Trotzdem erfahren Geschwister von Behandlern wenig Aufmerksamkeit. „Außen vor und doch mittendrin“ heißt eine der ersten Studien, die in Deutschland die Situation von Geschwistern psychisch Erkrankter beschreibt. Die Psychologin Rita Schmid von der Universität Regensburg und ihre Kollegen betiteln Geschwister in der Untersuchung von 2004 gar als „vergessene Angehörige“. „Therapeutische Entscheidungen werden in der Regel ohne ihre Einschätzung und Meinung getroffen, obgleich sie den Erkrankten und seinen Erkrankungsverlauf häufig am längsten kennen“, schreiben die Studienautoren. Nicht zuletzt würden solche Entscheidungen oftmals auch Einfluss auf das Leben des gesunden Geschwisters haben. Auch wenn die Studie schon alt scheint, die Befunde sind noch immer gültig.

Eine jüngere Studie aus Österreich mit dem Titel „Zu Unrecht vernachlässigt“ bestätigt den Befund. Während acht von zehn Eltern, deren Kinder an Schizophrenie erkrankt sind, zu Angehörigengruppen in einem psychiatrischen Klinikum eingeladen wurden, erhielten nur vier von zehn Geschwistern ebenfalls diese Einladung. Dabei seien die Geschwister eine „subjektiv stark belastete Gruppe“, betonten die Studienautoren. Ihnen scheint es daher angebracht, dieser speziellen Gruppe Angehöriger vermehrt Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, schlussfolgern sie in ihrer Schrift. „Manche Geschwister fühlen sich mitunter sogar missachtet von den Profis in Kliniken und Therapieeinrichtungen“, sagt Reinhard Peukert. Der emeritierte Professor für Gemeindepsychiatrie ist selbst Bruder eines psychisch Erkrankten und zugleich einer der wenigen Wissenschaftler, der sich den Geschwistern zuwendet. Die Involviertheit vieler Schwestern und Brüder in die Erkrankung und das Umsorgen des Geschwisters würden nicht wahrgenommen.

Wie wichtig Geschwister in der Behandlung des Erkrankten allerdings sein können, dämmert bislang nur einigen Therapeuten. „Die Geschwister in Behandlungsgesprächen dabei zu haben, ist für alle Beteiligten ein Gewinn“, sagt der Hamburger Psychologe Thomas Bock. Er sieht in der Einbindung von Bruder oder Schwester gar eine Chance. Die Gespräche würden nicht wie vielleicht vermutet komplizierter, sondern leichter. „Geschwister katalysieren. Durch sie hat man eine gesunde Stimme mehr im Raum, die deutlich macht, was die normalen Konflikte der Familie sind und was durch die Krankheit hinzukommt“, erklärt er. Zwischen den Geschwistern zeige sich in solchen Familiengesprächen zudem oftmals eine Solidarität und Einvernehmen, das unglaublich wertvoll sei. Meist beraumt Bock noch einen weiteren Termin nur mit dem Patienten und seinem Geschwister an. „Diese Gespräche sind oft sehr aufbauend und entlastend, für beide Seiten.“

Wenn Geschwister mehr professionelle Unterstützung erfahren, wie auch Eltern als Mitbetroffene vielerorts diese erhalten,

kann das für die Erkrankten förderlich sein, zu dem Schluss kommt auch Jacqueline Sin aus London. „Die Kenntnisse von Geschwistern zu verbessern, aber auch ihren Umgang mit der Versorgung des anderen sowie ihr Wohlbefinden, könnte eine kosteneffektive Möglichkeit sein, die Geschwister zu unterstützen und gleichzeitig Vorteile für die Patienten haben“, erklärt die Forscherin in einer ihrer zahlreichen Untersuchungen zu Geschwistern. Sie fordert deshalb eine Art psychologischen Lehrgang für Geschwister, wie es ihn auch schon oftmals für Eltern gibt. In Großbritannien arbeitet sie nun an solch einem Kurs. Auch Reinhard Peukert will die Situation für Geschwister hierzulande nicht länger dabei belassen, wie sie jahrelang war. Großbritannien ist da sicherlich ein Vorbild. Dort gibt es schon seit Jahren das flächendeckende Siblings Network, ein Zusammenschluss von Geschwistern und Professionellen, die Workshops und gemeinsame Veranstaltungen anbieten sowie eine Internetseite mit hilfreichen Informationen für Geschwister entwickelt haben.

Peukert hat nun selbst 2017 mit einer Hand voll anderen Schwestern und Brüdern ein Geschwisternetzwerk für Deutschland gegründet. Dieses hat seit einigen Monaten einen Internetauftritt und wächst stetig. Im Selbsthilfeforum tauschen sich bereits Dutzende Brüder und Schwestern aus. Im November 2018 fand zudem ein erstes offizielles Treffen in Kassel statt. Für 2019 sind bereits mehrere Veranstaltungen für Geschwister in Planung. Denn: schon das erste Treffen war ein großer Erfolg. Schwestern und Brüder aus ganz Deutschland reisten dorthin an. In einem Bericht über den Tag in Kassel schrieb eine Teilnehmerin, den Raum nur für sich und weitere „Geschwister anderer Art“ zu haben, sei für sie „ein kostbares Gut“. Sie habe hier endlich Menschen gefunden, die ihre Situation nachempfinden können, weil sie sie aus eigener Erfahrung kennen. Für sie ein Gefühl, als würde ihre Seele gerettet. „Früher malte ich mir aus, euch eines Tages bei einem Lagerfeuer zu begegnen, und wissend gemeinsam mit Euch in die Flammen zu blicken, ohne viele Worte zu brauchen.“ Durch das Geschwisternetzwerk fand sie diese Menschen.

INFORMATION

Lesen. „Übersehene Geschwister – Das Leben als Schwester oder Bruder psychisch Erkrankter“. Von Jana Hauschild, Beltz-Verlag, 2019. [Auf Wunsch kann ich hier noch weitere recht aktuelle Titel aus Deutschland nennen, darunter auch zwei Kinderbücher.]

Sprechen. Der „Landesverband Angehörige psychisch Kranker in Berlin“ bietet einmal im Monat eine Geschwistergruppe an. Wann? Am 2. Montag im Monat um 18.00 Uhr. Wo? Geschäftsstelle ApK LV-Berlin e.V., Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin.

Chatten. Das Geschwisternetzwerk stellt online kostenlos Informationen zur Verfügung sowie ein Internetselbsthilfeforum für den Austausch. Zu finden unter: www.GeschwisterNetzwerk.de

IM GESPRÄCH

„Die Ohnmacht, die man zu Beginn verspürt, weicht Erfahrungen und Stärke, die man mit der Zeit aufbaut.“

Nora hat vor einigen Jahren eine Geschwister-Gruppe bei der HPE besucht. Mittlerweile ist sie 38 Jahre und hat eine eigene Familie. Im Gespräch mit Daniela Schreyer lässt sie uns Anteil an Ihrem Entwicklungsprozess nehmen, den sie in den letzten 12 Jahren als Schwester eines Bruders mit einer bipolaren Störung gemacht hat.

Wann ist die Erkrankung bei Deinem Bruder ausgebrochen und wie hast Du das damals erlebt?

Nora: Das ist nun bereits an die 12 Jahre her und daher schon etwas verschwommen. Mittlerweile habe ich viele Erfahrungen gesammelt und viel gelesen; damals jedoch hatte ich keine Ahnung von psychischen Krankheiten, ebenso wenig meine Eltern. Insofern konnten wir zu Beginn nichts mit dem wirren Verhalten meines Bruders anfangen. Meine Mutter meinte, er sei einfach überarbeitet. Später habe ich verstanden, dass sie damals nicht wahrhaben wollte, was da passierte und wohl dachte, dass alles in Ordnung bleiben würde, solange mein Bruder nicht ins Spital gebracht und diagnostiziert werden würde. Sie hat versucht, es so lange es ging zu verleugnen. Mein Vater war sehr mit der Arbeit im Einsatz und hat wenig mitbekommen. Ich verbrachte damals am meisten Zeit mit meinem Bruder. Er redete ohne Punkt und Komma, bemalte Wände mit Symbolen, wollte mitten in der Nacht campen gehen und ordnete sein Hab und Gut in Plastiksackerl ein. Mir war schnell klar, dass da etwas Gravierendes nicht stimmte, und nach ein paar Tagen bestand ich darauf, dass wir etwas tun mussten. Meine Mutter verdrängte bis zuletzt, aber mein Vater brachte schließlich meinen Bruder ins Spital. Was folgte, waren Wochen, in denen ich völlig aus der Bahn geworfen wurde.

Kannst Du Dich noch erinnern, wie Du zum ersten Mal die Diagnose Deines Bruders erfahren hast?

Die Diagnose manisch-depressiv traf uns alle zutiefst, und ich verbrachte fast jeden Nachmittag im Spital. Gleichzeitig informierte ich die besten Freunde meines Bruders und koordinierte deren Besuche. Ich konnte weder essen noch schlafen und weinte viel. Alle möglichen Horrorbilder aus schlechten Filmen, die auch in der heutigen Zeit

Stigmata transportieren, machten mir zu schaffen, wie z.B. der „niedergespritzte“ Patient, der nie wieder das Zimmer verlässt und nur noch lethargisch mit starrem Blick an die Decke im Bett liegt. Heute kenne ich den Begriff „Co-Erkrankung“ und frage mich, ob es sich damals bei mir um eine depressive Episode gehandelt hat.

Welchen Verlauf hat die Erkrankung Deines Bruders dann weiter genommen?

Mein Bruder hatte zwischen den manischen und depressiven Phasen immer längere Phasen, in denen er quasi gesund war (oder zumindest scheint, denn die Krankheit verschwindet ja nicht einfach). In diesen Zeiten normalisierte sich immer alles, und die Familie erholte sich. Seit der letzten manischen Phase ist das leider nicht der Fall, er ist nicht mehr ganz derselbe, „der Alte“ geworden, und wir alle mussten uns an eine Wesensveränderung gewöhnen (wenngleich sie vermutlich für Außenstehende nicht einmal zu bemerken ist).

Was hat die Erkrankung Deines Bruders mit Deinem eigenen Alltag gemacht?

Mittlerweile hat sich mein Alltag dennoch normalisiert, das Leben geht weiter, „man gewöhnt sich an alles“, wie man so schön und trocken sagt. Wir sind jetzt beide erwachsen, leben nicht mehr zusammen in der Familienwohnung wie damals, als die Krankheit ausgebrochen ist, und haben jeder unser eigenes Leben. Wir haben nach wie vor eine enge Beziehung und viel Kontakt. Unsere Beziehung hat jedoch viele Hochs und Tiefs mitgemacht, teils auch Phasen mit viel Distanz und wenig Kontakt. Zu Beginn war mein Alltag zu einem Großteil durch seine Krankheit beeinflusst, da ich einerseits viel bei ihm zu Besuch war und andererseits mich gemeinsam mit meinem Vater um Dinge für meinen Bruder gekümmert habe, damit sein Leben trotz der Krankheit quasi weitergeht. Damit meine ich z.B.

das Bezahlen der Unigebühren und ähnliche organisatorische Dinge. Die Zeit, die ich in Akutzeiten für mich selbst hatte, habe ich damit verbracht, an die Decke zu starren oder zu versuchen, mich abzulenken. Je öfter mein Bruder Krankheitsphasen durchmachte, desto besser konnte ich damit umgehen. Das heißt jedoch nicht, dass es mir nicht nach wie vor den Boden unter den Füßen wegzieht, wenn das passiert. Ich bin jetzt einfach emotional besser vorbereitet, weiß, was „zu tun“ ist, und wie ich mich schützen/abgrenzen und dennoch für ihn da sein kann.

Wie hast Du die psychiatrischen Einrichtungen, die Deinen Bruder behandelt haben, erlebt?

Eigentlich sehr positiv. An das AKH Wien kann ich mich nur verschwommen erinnern, da dort die Erstdiagnose passiert ist, und das einerseits eine traumatische Zeit für mich war, die andererseits nun auch schon ein paar Jahre zurückliegt. Jedenfalls habe ich meinen Bruder dort gut aufgehoben gefunden, wenngleich ich zu Beginn viele Ängste, wie z.B. vor einer Fehldiagnose, hatte. Danach war mein Bruder jedes Mal im Otto Wagner Spital bei ÄrztInnen, die ihn dann bereits kannten und daher gezielt behandeln konnten. Ich kann natürlich nicht nachvollziehen, wie es meinem Bruder dort jeweils wirklich ergangen ist, ich selbst habe das Spital jedoch als gut und das Personal als kompetent erlebt. Wir wurden als Familie auch einbezogen und beraten. Wobei ich hier anmerken möchte, dass meine Eltern einbezogen wurden, ich jedoch nicht. Das ist ein Punkt, an dem noch gearbeitet werden sollte, denn Geschwister stellen eine sehr wichtige Person im Leben eines/einer Erkrankten dar und sollten daher nicht außen vor gelassen werden. Einmal meinte mein Bruder, dass er schnell wieder „raus“ müsse, da er „hier nur noch kränker“ werde. Das bezog sich wohl eher auf die Tatsache, dass er von kranken Menschen umgeben war, als auf das Spital per se. Ein Gefühl, das ich durchaus nachvollziehen konnte, da er sich auf einer offenen Station befand und daher viel Kontakt mit anderen Menschen mit den verschiedensten psychischen Erkrankungen hatte. Natürlich ist der erste Besuch in einer solchen Einrichtung schockierend, da man Menschen in verwirrten, offensichtlich kranken Zuständen erlebt. Was mich jedoch damals schon geärgert hat, war die veraltete und teils auch schlichtweg falsche Darstellung solcher Einrichtungen in Filmen – auch heute noch. Die Art und Weise, wie solche Stationen als dunkle Räume mit kaputten, blinkenden Lichtern, tropfenden Hähnen und schreienden Menschen in Zwangsjacken dargestellt werden,



tragen maßgeblich zur Stigmatisierung in der Gesellschaft bei. Das ist mittlerweile zu einem meiner Lieblingsthemen“ geworden, denn so, wie „Der weiße Hai“ zu unser aller Haipanik beigetragen hat, denke ich, dass psychische Krankheiten in unserer Gesellschaft weniger schlimm gesehen würden, gäbe es solche Filme nicht. Natürlich ist das nur eines der Dinge, das sich ändern müsste, abgesehen von z.B. mehr Aufklärung.

Viele Geschwister erzählen, wie belastend es für sie ist, den Bruder/die Schwester durch die Erkrankung zu „verlieren“. Kennst Du diese Erfahrungen?

Absolut. Mein Bruder und ich hatten immer eine sehr enge Beziehung, vermutlich auch, weil unsere Beziehung zu unserer Mutter immer schwierig war und wir füreinander von klein an „die Mutter ersetzt“ haben. Das hat uns sehr zusammen geschweißt. Wir sind immer gemeinsam durch Dick und Dünn gegangen und waren unzertrennlich. Mittlerweile sind wir erwachsen, haben unser eigenes Leben und wieder eine gute, funktionierende Beziehung. Dazwischen liegt jedoch ein langer, schmerzhafter Weg. Besonders die letzte manische Phase war sehr belastend für mich, da sich da erstmals auch seine Aggression gegen mich gerichtet hat. Das kannte ich so nicht, da ich immer alles für ihn getan habe, wenn es ihm nicht gut ging. Plötzlich war ich nicht erwünscht und konnte so auch

nicht für ihn da sein. Einerseits denke ich, dass das ein wichtiger Abnabelungsprozess für ihn war, andererseits frage ich mich, ob ich nicht auch selbst unbewusst dazu beigetragen habe. Bei dem Auftreten der ersten Anzeichen für eine manische Phase verspürte ich damals eine starke Ohnmacht und das Gefühl, „das“ nicht schon wieder durchmachen zu können. Das könnte er natürlich gespürt und darauf auch reagiert haben. Generell habe ich definitiv immer wieder das Gefühl gehabt, meinen Bruder verloren zu haben, da wir jetzt andere Rollen in unserem Beziehungsgefüge eingenommen haben und uns manchmal nicht mehr auf Augenhöhe begegnen können. Zuvor waren wir füreinander da, haben uns gegenseitig unterstützt. Jetzt passe ich auf ihn auf, lese „Frühwarnzeichen“, tapse auf Zehenspitzen um ihn herum, um ihn nicht zu sehr aufzuregen, z.B. durch zu emotionale Themen, etc. Ich kann Vieles nicht mehr mit ihm besprechen, da ihm manche Themen zu nahe gehen. Das sind zu meist Themen, die ich mit ihm als meinem Bruder am besten besprechen könnte, weil er mich so gut versteht. Auf diese und viele andere Arten vermisse ich ihn - als Freund und Bruder.

Gab es Unterstützungsmöglichkeiten, die Dir als Geschwisterkind angeboten wurden?

Eigentlich nicht. Die HPE habe ich selbst gefunden und dafür bin ich sehr dankbar. Sie begleitet mich seit Jahren und hat mir sehr weitergeholfen. Au-

ßerdem war ich sehr lange selbst in Therapie und habe dort natürlich auch Themen rund um meinen Bruder behandelt.

Gab es durch die Erkrankung Veränderungen in der Beziehung zu Deinen Eltern?

Ja. Das alles hat meinen Vater und mich in mancher Hinsicht sicher einander nähergebracht. Sobald mein Bruder erkrankte, sind wir zum Action Team geworden und haben an einem Strang gezogen, um uns bestmöglich um meinen Bruder zu kümmern. Die Beziehung zu meiner Mutter hat sich verschlechtert – wir haben seit Jahren keinen Kontakt. Das hat jedoch hauptsächlich mit unserer Beziehung zu tun, nicht so sehr mit der Erkrankung meines Bruders.

Welche Beziehungen haben Dich durch die schwierigen Zeiten getragen?

Am wichtigsten war sicher mein Vater. In weiterer Folge waren dann mein Partner und meine besten Freunde wichtig für mich. Da mein Vater meinen Bruder natürlich auch so gut kennt wie ich und alle Details zu den Dingen, die passiert sind, wollte ich immer am liebsten mit ihm über meinen Bruder sprechen. Zusätzlich ging es dann auch um mein eigenes Wohlergehen, mein Umgehen mit der neuen Situation, und hier waren mein Partner und meine Freunde dann sehr wichtig.

Gibt es etwas, das Du Deinen Eltern aus heutiger Perspektive raten würdest?

Meiner Mutter würde ich raten, die Krankheit nicht zu verleugnen, sondern gleich etwas zu unternehmen. Da mein Bruder meine Mutter aber als eine Ursache seiner Erkrankung sieht, müsste man hier wohl weit in die Kindheit meines Bruders zurückgehen, um etwas zu verändern. Mein Vater hat meiner Meinung nach von Anfang an super reagiert. Er hatte wie ich keine Ahnung von psychischen Erkrankungen und ist dennoch unvoreingenommen und offen an die Situation herangegangen. Er ist generell ein sehr bodenständiger, starker, ruhiger Mensch, und diese Ausstrahlung gepaart mit der uneingeschränkten Bereitschaft, alles zu tun, um meinem Bruder die Hilfe zukommen zu lassen, die er benötigt, waren und sind genau das Richtige für meinen Bruder.

Machst Du Dir Gedanken über die Zukunft?

Die Sorgen kommen und gehen – je nach dem Zustand der Krankheit meines Bruders. Momentan habe ich wenig Sorge, da mein Bruder sich seit drei Jahren in einer Erholungsphase befindet, halbwegs ausgeglichen ist, einen Job hat, sich mit Freunden trifft und Sport macht. Natürlich bin ich mir des-

IM GESPRÄCH



sen bewusst, dass seine Krankheit nicht einfach verschwinden wird und eine erneute Akutphase vermutlich in Zukunft wieder auftreten wird. Davor fürchte ich mich, denn es stellt unser aller Leben auf den Kopf, es reißt ihn aus seinem Leben, er verliert dann wahrscheinlich wieder seinen Job, vielleicht seine Partnerin, vielleicht Freunde. Man weiß nie, wie schlimm es das nächste Mal werden wird. In Akutphasen mache ich mir große Sorgen um seine Zukunft. Wird er irgendwann nicht mehr fähig sein, zu arbeiten und sich so selbst zu versorgen? Wie wird dann sein Alltag aussehen? Wird er sich irgendwann nicht mehr erholen? Wer wird sich in Zukunft um ihn kümmern? Wie wird sich seine Persönlichkeit durch die Erkrankung vielleicht noch verändern?

Wie hat sich die Beziehung zu Deinem erkrankten Bruder seit Erkrankungsbeginn verändert?

Einerseits haben wir nach wie vor eine enge Beziehung zu einander, andererseits hat sich diese sicher verändert. Sein Charakter hat sich durch die Krankheit verändert, und mit manchen Wesenszügen kann ich nicht so einfach umgehen. Nach der letzten manischen Phase ist er nicht wieder ganz „der Alte“ geworden, wie das sonst immer der Fall war. Er wurde, wie er es selbst beschrieben hat, „empathielos“. Das hat sich mittlerweile schon gebessert, aber damit konnte ich zu Beginn nicht gut umgehen. Er hat auf sämtliche Neuigkeiten gefühllos, fast mit Desinteresse reagiert – es hätte

keinen Unterschied gemacht, ob ich gesagt hätte, dass ich schwanger wäre oder einen Unfall gehabt hätte. Das ist hart, vor allem in einer Beziehung, in der wir zuvor eine wichtige Stütze füreinander waren. Gleichzeitig konnte wie schon erwähnt keine emotionalen Themen, wie z.B. Streitigkeiten in der Familie, mit ihm besprechen, da ihm diese zu nahe gingen und ihn zu sehr aufregten. Im Prinzip bin ich dann auf Zehenspitzen um ihn herumgetapst, um ihn ja nicht aufzuregen, und habe einen wichtigen Menschen in meinem Leben verloren. Es hat sich wie ein Abschied angefühlt. Denn plötzlich war mein Durch-Dick-und-Dünn-Mensch weg und stattdessen war jemand da, um den ich mich kümmern musste, und der dadurch nicht mehr wie früher auf einer Ebene mit mir war. Momentan geht es ihm aber wie gesagt gut. Jemand, der ihn nicht kennt, würde gar nicht bemerken, dass er krank ist. Ich bemerke hingegen eine kleine Wesensveränderung.

Du besuchst eine Selbsthilfegruppe. Welche Unterstützung findest Du durch die Erfahrungen von anderen Geschwistern?

Man findet sich mit kranken Geschwistern oft in verrückten Situationen wieder, die sich wie fern von jeglicher Realität anfühlen – wie in einem schrägen Paralleluniversum. Man möchte davon niemandem erzählen, der „so etwas“ nicht kennt, weil man Angst vor der Reaktion hat (blankes Entsetzen vielleicht oder fasziniertes Nachfragen

aus Sensationsgeilheit). Oder man hat das Gefühl, man kann nicht darüber reden, weil einen ja sowieso niemand verstehen wird. Die Logik eines manischen Menschen ist durchaus eine Logik, die Sinn macht – jedoch nur für den Kranken selbst oder eventuell Menschen, die ihm/ihr nahestehen. Diese Erlebnisse sind unglaublich intensiv und machen sehr einsam, weil man das Gefühl hat, allein damit zu sein, und sie nicht teilen zu können. In der Geschwistergruppe der HPE habe ich gemerkt, dass ich durchaus nicht allein bin, und dass andere auch solche verrückten Erlebnisse mitgemacht haben. Dadurch fühlt man sich nicht mehr einsam, man kann sein Leid teilen und sozusagen einen Realitätsabgleich machen. Plötzlich gibt es Menschen, denen man diese wahnwitzigen Geschichten erzählen kann, ohne dass man das Stigma erlebt, das diese Krankheiten leider in der Öffentlichkeit immer noch tragen. Manchmal kann man sogar mit den anderen in der Gruppe lachen, denn viele dieser Erlebnisse wären eigentlich lustig, wenn sie nicht so traurig wären. Und man kann Dinge aussprechen, die man in der Welt „da draußen“ oft nicht erwähnen kann, weil man sich nicht traut. Man kann sagen „mein Bruder nervt mich“ oder „macht mich grantig“, ohne dass man gesagt bekommen muss, dass er ja krank ist und man daher tolerant sein muss. (Diese Sprüche hört man zumeist von Menschen, die keinen Einblick haben und daher auch nicht wissen, wie lange und intensiv man sich schon aufgeopfert und sein eigenes Leben pausiert hat, und dass der gesündeste, toleranteste Mensch auch mal müde wird. Außerdem ist eine akute Krankheitsphase ein Ausnahmezustand, der sehr auslaugend sein kann.)

Was würdest Du anderen Geschwistern, die dieses Interview lesen, spontan raten?

Suche Dir Hilfe so früh wie möglich, denn Du wirst diese Stütze brauchen, und dann ist es gut, wenn Du sie schon gefunden hast. Einrichtungen wie die HPE sind Gold wert! Das Gefühl zu haben, nicht allein mit all den verrückten Erlebnissen und dem Schmerz zu sein, ein Auffangnetz zu haben aus Leuten, die man regelmäßig sieht, gibt wirklich viel Rückhalt. Wappne Dich, denn es wird ein langer, beschwerlicher Weg. Lerne, mit kleinen Verbesserungen zufrieden zu sein, sei geduldig mit Deinem Bruder/Deiner Schwester, erwarte und verlange nicht zu viel, hör stattdessen auf seine/ihre Bedürfnisse und sei einfach für ihn/sie da. Vertraue darauf, dass die Zeit kommen wird, in der Du damit besser umgehen können wirst. Die Ohnmacht, die man zu Beginn verspürt, weicht Erfahrungen und Stärke, die man mit der Zeit aufbaut. Und man ist viel stärker, als man glaubt.

TEXT: REINHARD PEUKERT

Das GeschwisterNetzwerk in Deutschland

Ziele, Aktivitäten, Herausforderungen

Das Netzwerk von Geschwistern psychisch erkrankter Menschen in Deutschland (GeschwisterNetzwerk.de) wurde im Mai 2017 gegründet.

Zunächst war das Netzwerk im Rahmen des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK) aktiv. Im Interesse eindeutiger Unabhängigkeit aller Geschwister-Aktivitäten entschlossen sich im November 2018 die Netzwerk-Mitglieder zur Gründung eines eigenen Trägerverbandes (AngehörigenNetzwerke.de), der auch für andere Netzwerke offen ist. Die sechs Gründungsmitglieder des GeschwisterNetzwerks haben eine Bewegung angestoßen, die inzwischen auf über 200 Mitglieder angewachsen ist.

Das GeschwisterNetzwerk geht – soweit die folgenden Herausforderungen gemeistert werden – von einem weiteren massiven Anstieg von Interessierten aus, denn nach eigenen Berechnungen auf der Grundlage des Mikrozensus und der Querschnittsergebnisse aus der KIGG(S)-Studie (zweite Welle: Trends) gibt es in Deutschland ca. 2,4 Millionen Geschwister von psychisch erkrankten Kindern unterhalb der Volljährigkeitsschwelle. Mit Blick auf verfügbare nationale und internationale Studien ist bei bis zu 0,5 Mio. dieser Geschwister mit klinisch relevanten Belastungen mit Krankheitswert zu rechnen. Da die Geschwister von Erkrankten jenseits der Volljährigkeitsgrenze in diesen Berechnungen nicht eingeschlossen sind, liegt die absolute Anzahl von Geschwistern mit psychischen Störungen deutlich höher. (Die Berechnungen sowie deren Grundlagen sind auf der Homepage des GeschwisterNetzwerkes einsehbar).

Neben den zum Teil bis ins hohe Erwachsenenalter stark belasteten Geschwistern gibt es einen nicht unerheblichen Anteil, bei denen die besonderen Herausforderungen – eigenen Aussagen gemäß – zu einem deutlichen Persönlichkeitswachstum beigetragen haben und die die Erfahrungen, ein psychisch krankes Geschwister zu haben, nicht missen möchten.

HERAUSFORDERUNGEN DES GESCHWISTERNETZWERKS

Nach fast drei Jahren sieht das GeschwisterNetzwerk drei miteinander verbundene Herausforderungen, die als voneinander unabhängige Aufgaben zu bewältigen sind.

1. Unterstützung der Selbstreflexion von Geschwistern in einem Internetforum, bei überregionalen Geschwistertreffen und durch die Bildung sowie Unterstützung von regionalen Geschwistergruppen.

Die Situation der Geschwister ist von vielfältigen Ambivalenzen und gravierenden Ängsten gekennzeichnet. Dazu zählt die Angst, selbst psychisch zu erkranken, was von der aktuellen Debatte um die Genetik noch verstärkt wird – obwohl es vorrangig die belastende Geschwistersituation ist, die gemessen an der Normalbevölkerung zu erhöhten Krankheitsraten führt. Dazu zählt das geschwisterliche Hilfedilemma, nämlich das tiefe Bedürfnis zu helfen bei der gleichzeitig erdrückenden Erfahrung von Hilflosigkeit und dem Verbot eigenen Glücks angesichts des Leids der Schwester bzw. des Bruders.

2. Die Moderation von Eltern- und Eltern-Geschwister-Seminaren sowie das Erstellen von Handreichungen für Geschwister und Eltern.

Zwei Vorläufer von Handreichungen sind bereits entstanden: Ein Beitrag in der Begleitbroschüre für Eltern zu einem Comic für Kinder ‚Die Wunschperle‘ (Hrsg BAPK) sowie das Informationsblatt für Eltern, deren Kinder in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie behandelt werden (Seite KASTEN dieser Ausgabe); dieses Info-Blatt entstand auf Anregung von Kinder- und Jugendpsychiatern.

Auch Eltern in den Kanon der Aktivitäten des GeschwisterNetzwerks einzubeziehen beruht auf der gesicherten Erkenntnis



Foto: Vario Studio Wiesbaden

PROF. DR. REINHARD PEUKERT, war bis zum Ruhestand Professor für Sozialmanagement und Sozialmedizin und ist Gründungsmitglied des GeschwisterNetzwerks (www.geschwisternetzwerk.de). Er war über 20 Jahre lang 1. Vorsitzender des Landesverbandes Hessen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.; seit über 20 Jahren geschäftsführendes Vorstandsmitglied der Aktion Psychisch Kranke e.V.

KONTAKT

peukert@geschwisternetzwerk.de



des großen Einflusses der Eltern auf die Situation der gesunden Geschwister, wobei drei Aspekte besonders bedeutsam sind:

- a. Die Geschwister erleben ihre Eltern – und stellen sich darauf ein; u.a. spielen sie in der Herkunftsfamilie die Rolle des unproblematischen, fitten Kindes, um die Eltern nicht noch mehr zu belasten, und viele von ihnen verlassen der eigenen Entwicklung wegen im Jugendalter die Herkunftsfamilie.
- b. Aus eigenen Elternseminaren sowie der internationalen Literatur ist ein Schweigegebot in den Familien bekannt. Einige Zeit nach der Ersterkrankung werden Fragen der Erkrankung und der damit im Zusammenhang stehenden Umstände nicht mehr thematisiert, um das fragile familiäre Gleichgewicht nicht zu gefährden und in den Außenbeziehungen wird die Erkrankung nicht angesprochen, um einer befürchteten Stigmatisierung zu entgehen.
- c. Unter dem Deckel des familiären Schweigens stellen sich sowohl die Eltern als auch die Geschwister nahezu unausweichlich die Frage: Was wird, wenn die Eltern die Sorge für die oder den Erkrankten nicht länger tragen können? Bei vielen Eltern

erwächst daraus eine unausgesprochene Hoffnung, stillschweigende Erwartung oder gar Forderung, der Schwester oder dem Bruder (lebenslang) zur Seite zu stehen; bei vielen Geschwistern dagegen entstehen Ambivalenzen und Ängste bis hin zur Panik, diese Ansprüche mit der Verantwortung für die eigene Entwicklung, das eigene Leben, die eigenen Ehegatten und Kinder verbinden zu sollen. In diesem Punkt besteht eine deutliche Diskrepanz zum Bundesverband der Angehörigen, der in einem Tagungsband die unbegrenzte Inanspruchnahme der gesunden Geschwister als schiere Selbstverständlichkeit formuliert hat (Aktion Psychisch Kranke, Band 45, S. 56).

3. Herstellen von Aufmerksamkeit des professionellen Hilfesystems für die Belange der Geschwister aller Altersgruppen, einschließlich der Bereitstellung abrufbarer Informationen.

Anders als bei den Kindern psychisch Erkrankter werden die Geschwister vom Hilfesystem nach wie vor nur selten wahrgenommen. Den Geschwistern zur notwendigen Aufmerksamkeit im Hilfesystem zu verhelfen kann das Geschwisternetzwerk erst im Jahr 2020 in Angriff nehmen.

WUNSCHLISTE AN DIE ELTERN

Aus den Erfahrungen und Schlussfolgerungen vieler Geschwister hat das GeschwisterNetzwerk folgende „Wunschliste“ an die Eltern zusammengestellt:

Das Schweigen durchbrechen!

Ein ausgesprochenes oder unausgesprochenes „Schweigegebot“, innerhalb und außerhalb der Familie, ist mit die größte Belastung für die Kinder.

Die gesunden Kinder leiden mit!

Auch wenn Ihre Kinder stark und unkompliziert erscheinen, versuchen sie als Eltern, deren Schmerz und Trauer Raum zu geben.

Keine (gutgemeinte) Schonung!

Altersgemäße Erklärungen, was in der Familie und mit der Schwester/ dem Bruder los ist, schaffen Sicherheit und Vertrauen. Kindgerechte Bücher und die Behandler des erkrankten Geschwisters und können dabei helfen. Fordern Sie diese Unterstützung ein!

Der Entwicklung von Schuldgefühlen vorbeuen!

Schuldgefühle nisten sich in vielen Familien ein, auch bei den gesunden Kindern. Niemand in der Familie ist für die Erkrankung verantwortlich, niemand ist daran schuld!

Schützen Sie die Kinder vor Überforderung!

Viele gesunde Geschwister versuchen, allen Erwartungen der Eltern gerecht zu werden, um den Eltern nicht noch zusätzliche Sorgen zu bereiten.

Unterstützen Sie die Kinder dabei, sich weiterhin als Geschwister zu begegnen!

Für erkrankte und gesunde Geschwister ist es wichtig, die Beziehung und den Umgang miteinander vor der Erkrankung in die Zukunft zu retten; für ihr Wohlbefinden hat die größte Bedeutung, wenn sie sich als Geschwister begegnen und nicht als Hilfebedürftige und Helfer. *Insbesondere jüngere Kinder sollen keine „Carer“ (Betreuer, Kümmerer, ...) sein!* Sie brauchen ihren eigenen Freiraum, Freunde, Hobbys, etc., um sich gut zu entwickeln.

Konflikte richtig einordnen!

Nicht jeder Konflikt zwischen kranken und gesunden Geschwistern hat mit der Erkrankung zu tun; geschwisterliche Rivalitäten kommen in nahezu allen Familien vor. Versuchen Sie zu unterscheiden.

Alltagsroutine so weit wie möglich beibehalten!

Auch das schafft Sicherheit für alle Beteiligten und stärkt das Gefühl der Geschwister, dazu zu gehören.

Verlässliche Elternzeit!

Versuchen Sie, trotz aller Belastungen gelegentlich gezielt Zeit mit dem oder den gesunden Geschwistern zu verbringen – damit diese sich nicht als „Schattenkinder“ fühlen.

Grund zu Zuversicht

Wir erwarten nicht, dass unsere Tipps vollständig und zu jedem Zeitpunkt umgesetzt werden können, aber die gute Nachricht ist: Geschwisterkinder, die in einer offenen und aufgeklärten Umgebung aufwachsen, haben eine gute Chance, aus den Beschwerden für die Entwicklung ihrer eigenen Persönlichkeit zu profitieren.

Die Vollversion der Info-Blätter für Eltern finden Sie hier: geschwisternetzwerk.de/2019-okt-eltern-geschwister-beziehung/

Alle drei Herausforderungen resultieren aus den Lernprozessen der vergangenen Jahre, die auf eigenen Erfahrungen, dem Zugang zu ca. 140 qualitativen Interviews mit Geschwistern sowie der Auswertung von Geschwister- und Elterntreffen beruhen. Diese Erkenntnisse werden unterfüttert mit Recherchen in der (dürftigen) deutschsprachigen sowie der kontinuierlichen Auswertung der umfangreichen internationalen Literatur.

In Kürze werden die Ergebnisse der Lernprozesse sowie der Recherchen in einer Geschwister-Monographie veröffentlicht, in der neben den oben angerissenen Themen u.a. die mit dem Einzug der Erkrankung in der Familie sich grundlegend ändernden Rollenbeziehungen ausgeführt werden. Die Identifikation von Bewältigungsstrategien anhand der verfügbaren Interviews sowie der internationalen Literatur, mit denen die Geschwister die erlebten Ambivalenzen, Dilemmata und Ängste lebbar machen, bildet die Basis für hilfreiche Hilfestrategien für die Geschwister selbst, für die Familien und seitens des professionellen Hilfesystems.

HERAUSFORDERUNGEN FÜR DAS GESCHWISTER-NETZWERK

Die größte Herausforderung für das noch junge und bisher ausschließlich auf ehrenamtliches Engagement angewiesene GeschwisterNetzwerk besteht jedoch darin, Strukturen zu gestalten, die die Umsetzung der Ziele innerverbandlich dauerhaft und belastbar ermöglichen und die Interessen der Geschwister nach außen sichtbar machen. Während die fachliche Basis als vollkommen gesichert gelten kann, besteht für die passenden Strukturen noch Diskussionsbedarf. Chance und Risiko zugleich ist dabei, dass die biographische Zusammensetzung der Netzwerk-Mitglieder sich deutlich von der in den traditionellen Selbsthilfeorganisationen von Angehörigen unterscheidet.

- Das Durchschnittsalter der Geschwister liegt erheblich unter dem der Mitglieder anderer Organisationen, was einerseits Möglichkeiten eröffnet, andererseits aber bedeutet, dass diese Menschen häufig ihre persönliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen haben, sei es die berufliche Etablierung oder die Phase der Familiengründung; beides beschränkt ein mögliches Engagement.
- Ebenfalls anders als in anderen Selbsthilfeorganisationen finden sich beim GeschwisterNetzwerk zu einem bedeutenden Anteil (15-20 Prozent) Geschwister mit Migrationshintergrund ein, die ihre ganz eigenen – aber nicht einheitlichen – zusätzlichen Probleme mitbringen. So erfreulich es ist, dass Unterschiede im kulturellen Hintergrund das gegenseitige Verständnis in keiner Weise beeinträchtigen, so muss doch deren speziellen Anliegen angemessen Rechnung getragen werden.
- Das GeschwisterNetzwerk ist entschlossen, sich diesen Herausforderungen zu stellen und mutig neue Wege zu erproben – ist sich jedoch völlig darüber im Klaren, dass noch viele Hürden auf diesen Wegen stehen, die übersprungen oder weggeräumt werden müssen.

IM GESPRÄCH

„Viel Schönes auf dieser Welt ist durch die Verarbeitung von Trauer entstanden.“

Gagi lebt in Deutschland und ist Mitglied im Geschwister-Netzwerk. Sie ist schon einige Jahrzehnte mit der psychischen Erkrankung ihres Bruders konfrontiert. Es ist vieles nicht gut gelaufen in der Vergangenheit, doch Gagi hat einen Weg gefunden, trotz der Belastungen ein gutes Leben zu führen. Im Gespräch mit Daniela Schreyer lässt sie uns an ihrem Erfahrungsschatz teilnehmen und spricht sich vor allem für einen offenen Umgang mit der Erkrankung aus.

Magst Du uns schildern, wie die Erkrankung in Eure Familie eingebrochen ist?

Gagi: Es war ein Zusammenbruch der Welt, wie ich sie kannte. Es hat alles verändert, und es hat die Familie, vor allem durch das gewaltsame „nicht wahrhaben wollen“ meiner Mutter (es tat ihr zu sehr weh, dass weiß ich ja) in ein „Nur noch ein bisschen und dann wird alles wie früher“ reingezwängt. Dieser Zustand dauerte 25 Jahre...

Ich war damals sehr jung, nun bin ich in einem Alter, wo Vergangenheit und Zukunft sich wahrscheinlich die Waage halten. Die Mutter hielt stur an ihrem Vertrauen fest, der Vater hat sich abgesondert (sie waren geschieden). Ich war nicht vorhanden und mein Bruder und sein Leid wurden die Achse des Familienlebens und gefühlt auch sonst allen Lebens. Erst seit einem Jahr ist es entspannter geworden, da mein Bruder, wie durch ein Wunder, eine kleine Rente erhielt. Meine Familie lebt nicht in Deutschland. Es ist ein Land in Europa, wo das Leben auch sonst sehr schwierig ist. Ich fühlte mich von Anfang an, auch später im Studium hier in Deutschland, verantwortlich/schuldig dafür, dass es meiner Mutter und dem Bruder schlecht geht, psychisch und finanziell. Papa starb früh.

Wie hat sich Euer Alltag durch die Erkrankung Deines Bruders verändert?

Nun, er lag am Anfang fast ein Jahr nur im Bett, bis dann irgendwann die ersten Krisen kamen, wo er glaubte, wir würden ihn vergiften, und viele andere unliebsame Momente. Manche sind mit Angst vor ihm verbunden. Wir lebten zu dritt in einer Zwei-Zimmer Wohnung. Alles hat sich verändert, auch wir haben uns verändert. Jeder von uns verschwand in seiner eigenen Landkarte, in der Landschaft dieser Geschichte.

Gab es psychiatrische Hilfe und war die Hilfe

für Eure Familie auch hilfreich?

Es gab keine wirklichen Therapieangebote außer Medikamentöse. Es gab kaum Kommunikation von den behandelnden Ärzten mit uns als Familie - es war lediglich ein klar machen dessen, welche Medikamente er nun bekommt, wie viele und wann. Es war entwürdigend für uns alle. Die Ärzte trafen alle Entscheidungen ohne sich mit uns als Familie zusammzusetzen, uns aufzuklären über die Möglichkeiten oder wirklich Hilfe anzubieten. Sobald mein Bruder im Krankenhaus war, wurde die Familie ausgeblendet. Im Anschluss wurde er dann zur Familie abgeliefert, die dann wieder komplett zuständig war. Also meine Antwort: Der Psychiatrie fehlt es an Demut in der Tatsache, dass es sich immer um Entscheidungen handelt, die Menschenleben betreffen.

Hat Dich die Erkrankung weiter von Deinem Bruder entfernt?

Ja, schon, wobei wir waren uns früher nicht sonderlich nah. Ich wollte Nähe, denke ich, mehr als mein Bruder. Ich war jünger als er und war dadurch, glaube ich, nicht wirklich interessant für ihn. Als er dann krank wurde verlor ich den Bruder, den ich vorher kannte, der in vieler Hinsicht auch ein Vorbild für mich war. Ich hatte immer gehofft, dass wir später, wenn wir älter sind, eine größere Nähe entwickeln, aber das fand leider nie statt.

Das klingt sehr belastend. Wurde Deine Not von jemandem wahrgenommen?

Nein, dies war nie ein Thema, von niemand, auch von mir lange nicht. Mir ging es ja „gut“. Vielleicht klingen meine Worte hart oder trocken, aber ich habe mit dem, was war, Frieden geschlossen. Ich habe gelernt, mir selber das zu geben was ich nicht bekommen habe. Es ist nie zu spät für eine gute Kindheit. Deshalb erzähle ich mir heute eine andere

Geschichte meines Lebens, wohl wissend natürlich, wie es war. Ich habe eine Art Lebensrückblick gemacht und möchte nun an dem schönsten Ort der Welt leben: in der Gegenwart. Die Vergangenheit ist ein Archiv, die Zukunft ein Gerücht, - die Gegenwart soll von keinem von Beiden überlagert werden.

Wie hat sich Deine Rolle innerhalb der Familie durch die Erkrankung Deines Bruders verändert?

Ich verschwand noch tiefer in dem Labyrinth meiner selbst. Meine Eltern haben mich nie wirklich kennengelernt. Mehr Veränderung geht kaum, denke ich. Ich wirkte nach außen wie ein Kind aus einem guten Zuhause, war eher ruhig und zurückgenommen. Ich wollte „das gute Kind“ sein und nicht auch noch Probleme verursachen. Ich habe mich selber freiwillig verbogen. Mein Innenleben war eine andere Sache, da passierte sehr viel. Leider auch viel Wut und Trauer und Einsamkeit und dann Schuldgefühle wegen dem, was ich empfand. Es ist sehr komplex, was mit einem Menschen in einer solcher Situation passiert und auf wie vielen Ebenen... Und dann, wenn man so sensibel auf fremde Energien reagiert und das unausgesprochene Wort in all seiner Deutlichkeit hört, wie ich es tat schon als kleines Kind, dann ist es noch schwieriger. Ich fühlte mich für meine Mutter zuständig, hoffte erstmal meinen Bruder gesund kriegen, dann bin ich dran... Ich habe mir selber meine Pubertät verwehrt, da ich zu viele Verantwortungsgefühle mit mir herumschleppte...

Hast Du mit Freunden oder Verwandten über die Schwierigkeiten in Deiner Familie sprechen können?

Es ist ein schwer mit Stigma belegtes Thema, ein Tabu. Ich sprach in meiner Heimat mit niemanden über diese Situation, außer mit meinem damaligem Freund, das ging gehörig nach hinten los. Plötzlich war es für ihn furchtbar schlimm, dass ich ihn gebeten hatte, darüber nicht mit anderen zu sprechen, um meine Familie zu schützen. Er fand das unfair von mir, da es ja ihn nun so schwer belastete. Plötzlich war sein Seelenheil die Hauptgeschichte.

Ich aber hatte gehofft mir durch das Mitteilen ein Gefühl der Erleichterung zu verschaffen, dass endlich jemand mich anhört. Es war wirklich ein ganz schlechter Zeitpunkt in meinem Leben, an einen Narzissten (der er war) zu geraten. Später dann sprach ich erst mit meinem heutigen Ehemann darüber, das war gute Wahl :)

Meiner Erfahrung nach sind auch sehr nette Menschen total überfordert mit dem Thema. Man kann es erzählen, aber wirklich verstehen können es nur diejenigen, die es selbst erlebt haben, und zwar an-



dere Angehörige. Menschen lieben das Happy End und es fällt den meisten schwer zu fassen, dass es vielleicht keins gibt. Das ist schwer zu akzeptieren.

Gibt es etwas, das Du Deinen Eltern aus heutiger Perspektive raten würdest?

Ja! Macht was! Einigt euch zumindest über diese eine Sache. Sucht Euch gemeinsam Hilfe und helft eurem Sohn. Ihn nur „in Ruhe“ zu lassen und zu warten, wird der Familie sehr viel Leid, Dramen, Ängste, Schuldzuweisungen, dramatische und traumatische Momente bescheren. Es wird euch alle viel kosten, seelisch, körperlich und auch finanziell. Vergesst nicht euer gesundes Kind, es hatte es auch so schon schwer in der Familienkonstellation, und nun ist es komplett aus dem Spielfeld herausgeschleudert worden. Die Suche nach dem Weg heraus aus der tiefsten Einsamkeit wird sie sehr viele Jahre kosten und ihr werdet nicht einmal ahnen, wie es in ihrer Seele wirklich aussieht, sie wird euch schonen. Ich verstehe, dass es euch freut und entlastet, dass sie gesund ist, aber sie wird sehr, sehr einsam unter euch sein...

Welche Sorgen beschäftigen Dich für die Zukunft?

Was wird mit meinem Bruder passiert, wenn Mama nicht mehr ist und welche Konsequenzen wird es für mein Leben geben? Schaffe ich das? Die Fragen sind eine Konstante geblieben. Wobei, heute denke ich nur noch selten daran, es wird, was sein

wird und ich werde versuchen bestmöglich damit umzugehen.

Wie würdest Du aus heutiger Sicht die Probleme in der Beziehung mit Deinem Bruder beschreiben?

Wir hatten dann Kontakt, wenn mein Bruder das wollte. Er und seine Spielregeln hielten alles in Atem. Ich musste in sehr schlechten Zeiten auch ziemlich viele Beleidigungen von ihm einstecken. Ich bin ja gesund und lebe mein eigenes Leben, ich arbeite und ich bin ja trotzdem immer noch „die kleine Schwester“... Ich verstehe das, er hat das alles nicht. Diese Dynamik kennen viele von uns „Geschwistern“. Ich wiederum trug viel Wut auf ihn in mir, für das, wie er sich der Mama, mir, dem Leben gegenüber benommen hat und was er alles gesagt und getan hat... Bei ihm waren immer für alles die Anderen schuld, für das was geschah und auch für das, was nicht eingetreten ist. Er war früher ein „goldener Junge“ mit vielen Talenten...

Ich habe durch sein Verhalten begriffen, wie giftig die Anspruchshaltung dem Leben, der Familie und anderen gegenüber ist. Zu glauben, wir hätten Anspruch auf etwas, versperrt uns komplett den Blick für das, was wir selbstständig erreichen können.

Du hast im Austausch mit anderen Geschwistern Hilfe gefunden. Wie war es, als Du endlich darüber reden konntest?

Nun, hier habe ich zum ersten Mal begriffen, dass

Geschwister auch eine Geschichte haben, dass ich nicht alleine bin mit meinem Schicksal und dem Gefühl des Nicht-dazu-Gehörens. Es kommt auch häufig vor, dass Geschwister weit weg von ihrer Herkunftsfamilie leben, wenn auch nicht unbedingt im Ausland, so wie ich. Ich fühlte mich lange blockiert und hatte unerschwellig Schuldgefühle, weil ich gesund bin... Hier konnte ich das zum ersten Mal thematisieren. Ich erfuhr, dass glückliche Momente kein Verrat an der Familie sind, dass ich frei sein darf, das begriff ich, als ich anderen zuhörte und merkte, wie auch sie mit solchen Themen kämpfen. Mein Mitgefühl mit den Anderen brachte mich näher zu mir. Selbsthilfegruppen sind eine Plattform, wo wir Geschwister uns austauschen und uns offenbaren, so, wie wir es sonst fast nirgendwo anders können. Mich traf nicht der Blitz, als ich das erste Mal von dem „Unaussprechlichen“ sprach und auch sonst passierte nichts Schlimmes dadurch. Im Gegenteil, ich fühlte plötzlich, dass in meiner Lunge mehr Platz war. Es gewährte mir mehr Platz für mich in mir selbst.

Hast Du Tipps für andere Geschwister, die vielleicht noch nicht den Mut haben, sich anderen zu öffnen?

Man muss nicht stumm und stoisch diesen inneren Knoten ertragen, und den dann noch brav selber fest zuziehen, falls er lockerer wird. Sucht euch Hilfe! Die Vorstellung, was passieren könnte, wenn ihr euch einmal offenbart, ist anfangs schlimm.

Der erste Schritt ist am schwierigsten und manchmal dauert es Jahre bis man sich traut, da die meisten von uns ein unausgesprochenes aber dennoch deutliches Schweigegelübde früh auferlegt bekommen. Unter Gleichgesinnten werdet ihr feststellen, dass ihr keine Verräter seid und auch nicht allein. Lebt euer Leben, weder aus Trotz, noch in der Schuld, denn so seid ihr nicht frei. Lebt, weil es euch gibt und weil das schön ist! Verzeiht euren Eltern, sie sind komplett überfordert, haben Schuldgefühle, Angst, fragen sich was sie falsch gemacht haben... Habt Mitgefühl mit ihnen, mit euren Geschwistern und mit euch selbst. Und am wichtigsten, wandelt euch durch diese Geschichte nicht in harte und unnachgiebige Menschen, werdet bessere und wärmere Menschen. Jeder Mensch hat eine Geschichte und jedes Leben ist ein Geschenk, das mit Kleingedrucktem zu uns kommt. Das ist ok. so! Dem haben wir Kunst, Musik, Poesie, Theaterstücke, Philosophie und auch sonst vieles anderes, das die Seele berührt, zu verdanken. Viel Schönes auf dieser Welt ist durch die Verarbeitung von Trauer entstanden, durch Menschen, die bereit waren, in nackter Ehrlichkeit etwas zu erschaffen, das sie dann in Liebe mit ihren Mitmenschen teilten.

GEDANKEN: ANNETTE HÖRDINGER

TEXT: DANIELA SCHREYER

„Auch ich darf vorkommen!“

Geschwister im Beratungs- und Gruppenalltag der HPE Beratungsstelle in Wien

Eine psychische Erkrankung innerhalb der Familie wirkt sich auf das gesamte Familiensystem aus - natürlich auch auf die gesunden Geschwister der erkrankten Person. Im folgenden Beitrag werden einige der Herausforderungen und Anliegen, mit denen die Geschwister an die BeraterInnen der HPE herantreten, dargestellt. Darüber hinaus wird über eigene Erfahrungen mit den Geschwistergruppen der HPE in Wien berichtet.

HERAUSFORDERUNGEN UND ANLIEGEN DER GESCHWISTER

„Ich möchte meinen Bruder / meine Schwester wieder zurück!“

Die Erkrankung eines Geschwisters und die damit verbundenen Einschränkungen und Veränderungen von dessen Persönlichkeit werden von den gesunden Geschwistern als Verlust erfahren. Die Trauer um einen geliebten Menschen und das Miterleben seines/ihres Leidensweges nimmt viel Raum im Leben der Geschwisterkinder ein und überschattet das eigene Leben. Geschwister wünschen sich den gesunden Bruder/ die gesunde Schwester wieder zurück und sind bereit, viel dafür zu leisten. Sie überschätzen nicht selten – so wie auch die Eltern – ihre Einflussmöglichkeiten und gehen in ihren Versuchen, einen Beitrag zur Heilung des Bruders / der Schwester zu leisten, weit über ihre Grenzen. „Wenn ich gewusst hätte, dass ich nur sehr bedingt helfen kann, hätte ich mich damals ganz anders verhalten.“ meint eine Schwester im Rückblick.

„Kümmere Dich um Deinen kranken Bruder /Deine kranke Schwester!“

Die Eltern des psychisch erkrankten Kindes stehen selbst unter großem Druck und geben diesen Druck häufig an die gesun-

den Kinder weiter. Geschwister geraten in eine große Verantwortung für das Gelingen des familiären Zusammenhalts und des Alltagslebens. Viele Geschwister berichten von konkreten Aufforderungen der Eltern, sie mögen sich um das erkrankte Geschwister kümmern. Nimmer Deinen Bruder zu Freunden mit.“ „Bleibe bei Deiner Schwester, wenn sie die Wohnung verlässt.“ „Begleite sie am Weg zum Arzt.“ Aufgrund der sozialen Isolation des erkrankten Bruders/ der erkrankten Schwester sind die Geschwister oft die einzigen verbliebenen Freunde. Nicht selten bestimmen diese Aufträge zur Fürsorge den gesamten Alltag der gesunden Geschwister. Diese werden zu Krisenbegleitern, Ratgebern, Verantwortungsträgern. Als Kinder geraten sie in eine Erwachsenenrolle, und manchmal später sogar in die Elternrolle.

„Wo komme ich eigentlich vor?“

Die Belastungen und die Trauer aufgrund der Erkrankungen eines Kindes verengen den Blick der Eltern auf die Bedürfnisse der anderen Familienmitglieder, insbesondere der anderen Kinder, die ohnehin gut „funktionieren“ und gesund sind. „Wir konnten Dich gar nicht mehr sehen.“ so die Aussage einer Mutter einer HPE Klientin. Ebenso schockierend sind die Gedanken einer Schwester: „Muss ich selbst krank werden, um endlich in dieser Familie einen Platz zu bekommen?“ Wenn die Schwierigkeiten mit dem erkrankten Geschwister die gesamte Kindheit des gesunden Geschwisterkindes überschatten, müssen schon früh eigene Bedürfnisse hintangestellt werden und ein großer Teil der eigenen Persönlichkeit wird über seine Funktionalität in der Helfer-Rolle definiert. Die Entwicklung einer stabilen Identität in Abgrenzung von der Familie wird dadurch erschwert. Viele Geschwister sind sich selbst verloren gegangen und wissen nicht mehr, wie sie ihre Kräfte weg von der Herkunftsfamilie und Vergangenheit hin in eine eigene Zukunft lenken können.

„Darf ich ein eigenes Leben führen?“

„Wer bin ich eigentlich?“ Was brauche ich?“ „Wie möchte ich mein eigenes Leben gestalten?“ „Soll ich selbst eine Familie gründen?“ Die Erlaubnis und das Wagnis, sich einem eigenen Leben zuzuwenden, dauert bei Geschwistern von psychisch erkrankten Menschen oft viel länger. Die Bereitschaft zur Fürsorge führt nicht selten dazu, dass Geschwister den kranken Bruder/ die kranke Schwester als junge Erwachsene „übernehmen“, mit ihr/ihm zusammen ziehen und das Gründen einer eigenen Partnerschaft und Familie hintanstellen. Darüber hinaus blockieren



MAG. ANNETTE HÖRDINGER,
Klinische- und Gesundheitspsychologin, Beraterin bei der HPE; leitet seit über 10 Jahren Geschwistergruppen; Seminare für/über Geschwister psychisch erkrankter Menschen.

KONTAKT
annette.hoerdinger@hpe.at



„Darf ich ein eigenes Leben führen?“

immer wieder Ängste die eigene Familiengründung – insbesondere die Frage, ob sich die psychische Erkrankung auch im eigenen Leben, bei einem selbst oder bei den eigenen Kindern fortsetzen könnte.

ERFAHRUNGEN MIT DEN GESCHWISTERGRUPPEN DER HPE IN WIEN

In der Beratungsstelle der HPE in Wien werden seit 2009 Erfahrungsaustauschgruppen für Geschwister von psychisch erkrankten Menschen unter der Moderation von Mag. Annette Hördinger angeboten. Die Nachfrage ist groß und die Erfahrungen zeigten, dass ein klares Gruppensetting für den Austausch der Geschwister wichtig ist. Ein Gruppenzyklus umfasst ein Jahr. Die Geschwistergruppe wird in dieser Zeit geschlossen geführt. Die GruppenteilnehmerInnen treffen sich in gleicher Zusammensetzung einmal im Monat, wodurch ein Schutzraum gegeben ist, in dem Vertrauen und damit Offenheit entstehen kann. Die Anwesenheit der Moderatorin als stabilem Faktor („Schutz durch und Fragen an den Profi“) wird gewünscht.

HYPOTHESEN ZU DEN WIRKFAKTOREN DER GRUPPEN FÜR GESCHWISTER:

„Hier komme ich vor“: Die Gruppe bietet einen Ort, wo die Geschwister mit ihren eigenen Themen im Mittelpunkt stehen. Viele Geschwister nutzen ebenso das Angebot einer Psychotherapie, doch die Gruppe ist für viele der erste Ort, wo sie vor anderen Gleichgesinnten ihre Schwierigkeiten benennen können.

„Ich bin nicht allein.“: Die Gruppe erfüllt für eine bestimmte Zeit wichtige Funktionen einer halt gebenden Familie, wo man



sich mit anderen „Geschwistern“ in Präsenz der Moderatorin als schützende, wohlwollende Begleiterin zeigen kann.

„Hier werde ich verstanden.“: Wie viele Angehörige haben auch Geschwister den Eindruck, dass ihre Erfahrungen mit der psychischen Erkrankung in der Familie auch von guten Freunden nur schwer nachvollzogen werden können. In der Gruppe erleben sie, wie viele der beschämenden und „verrückten“ Erlebnisse ohne lange Erklärungen verstanden werden können, weil sie von den anderen ebenso erlebt werden.

„Hier haben alle meine Gefühle Platz.“: Geschwister sind es gewohnt, ihre eigenen belastenden Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Ängste und die Wut auf den erkrankten Bruder / die erkrankte Schwester im Familienalltag zurückzuhalten. Die Gruppe bietet einen Raum, wo auch diese negativen Gefühle ohne Bewertung geäußert werden können.

„Meine Sicht auf die Erkrankung ist auch richtig und wichtig!“: Geschwister ergänzen mit ihrem Blick oft das Wissen über die psychische Erkrankung innerhalb der Familie. Während Eltern sich anfangs oft schwertun, die Erkrankung bei einem ihrer Kinder wahrzunehmen und zu akzeptieren, spüren Geschwister oft schon früher, „dass etwas nicht stimmt“ und während Eltern nach Diagnosestellung eher die erkrankten, bedürftigen Seiten des Betroffenen im Fokus haben, repräsentieren die Geschwister meist den Blick auf die gesunden Anteile des Betroffenen. Damit entstehen auch Konflikte mit und in Abgrenzung zu den Eltern. Die Gruppe bietet Geschwistern einen Raum, ihre Sichtweisen und Meinungen zu äußern, zu reflektieren und anzuerkennen.

„Hier kann ich meinen erkrankten Bruder/meine erkrankte Schwester abgeben.“: Die Gruppe bietet den Rahmen, um einmal im Monat strukturiert und abgegrenzt das Thema „Kranker Bruder/krankte Schwester“ zu „verorten“. Geschwister werden ermutigt, die von ihnen übernommenen elterlichen Funktionen zurück an die Eltern zu geben bzw. das erkrankte Geschwister verstärkt in Eigenverantwortung zu sehen. Das macht Platz im Alltag für das Eigene, weil die Geschwister wissen, es gibt eine Zeit und einen Ort, wo die Themen mit der erkrankten Person den richtigen Platz finden.

„Hier darf ich auch wieder weggehen.“: Geschwister haben Schwierigkeiten, sich von ihrer Ursprungsfamilie abzunabeln. Sie fühlen sich oft schuldig, die Herkunftsfamilie mit ihren Sorgen zurückzulassen und in ein eigenes, möglicherweise glücklicheres Leben zu starten. Die Teilnahme an der Gruppe ist begrenzt, hat einen Anfang und ein Ende. Die Distanzierung von dem Thema am Ende des Gruppenprozesses und das Verlassen Gruppe als „Familie“ bedeutet manchmal auch, dass eine solche Abnabelung von der Helferrolle möglich wurde.

Aus beschriebenen Ausführungen wird deutlich, wie Geschwistern von psychisch erkrankten Menschen durch entsprechende Unterstützung der Weg erleichtert werden kann, jenen Mut und die innere Stärke zu finden, die es ihnen erlauben, ihre eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu rücken und ihre persönliche Entwicklung in Hinwendung auf ihr eigenes Leben zu gestalten.

IM GESPRÄCH

„Aus dem „Automatik-Kümmer-Modus“ auszusteigen öffnet neue Lösungswege.“

Elfriede Reisner hat an einer der ersten Geschwistergruppen in der HPE in Wien teilgenommen. Viele TeilnehmerInnen dieser Gruppe sind nach wie vor freundschaftlich miteinander verbunden und haben ihr Unterstützungs-Netzwerk durch die damaligen Kontakte geknüpft. Im Gespräch mit Daniela Schreyer wirft Elfriede den Blick zurück auf die damalige Gruppenerfahrung und die draus gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten.



Du warst vor über 10 Jahren Teilnehmerin bei der ersten Geschwister-SH-Gruppe der HPE in Wien. Welche Erinnerungen tauchen bei Dir spontan auf, wenn Du an diese Gruppe denkst?

Elfriede Reisner: In erster Linie war ich froh, dass es ein Angebot für Geschwister gab. Die Betroffenen von Eltern und Geschwistern unterscheiden sich doch wesentlich voneinander. Ich habe es als Treffen von Gleichgesinnten erlebt, in denen viel Verständnis füreinander vorhanden war.

Könntest Du uns ein paar typische wiederkehrende Geschwister-Themen nennen, die den Gruppenprozess begleitet haben?

Eins der großen Themen war die *Verantwortung* als Bruder oder Schwester für die Probleme, die in der Familie durch die psychische Erkrankung auftauchen. Es hat gut getan, sich hierzu auszutauschen und auch darauf aufmerksam gemacht zu werden,

wenn man sich selber zu viel zugemutet hat. Konkret ging es eine Zeit lang um die moralisch, familiär oder gesellschaftlich auferlegte Verpflichtung, mit dem erkrankten Bruder oder der erkrankten Schwester gemeinsam zu wohnen und dadurch unwillkürlich auch sozialarbeiterische bzw. pflegerische Tätigkeiten zu übernehmen – auf den ersten Blick eine praktische Lösung. Bei keinem bzw. keiner von uns hatte sich dieses Modell bewährt, im Gegenteil, es hat immer auch die gesunden Geschwister weit über ihre Grenzen gebracht, zu Verzögerungen bei deren Lebensplanung geführt (z.B. lange Studiendauer) und nicht dazu beigetragen, dass sich die Krankheitssymptome oder damit einhergehender Drogenkonsum verringern. *Beziehungsgestaltung abseits der Krankheit* war ein häufig besprochenes Thema. Wir fragten uns, was eigentlich von einer Geschwisterbeziehung übrig bleibt, wenn diese vermeintliche Über-Verantwortung für die Erkrankung bzw. den/die Er-

krankten nicht im Vordergrund steht. Möchte man überhaupt Zeit miteinander verbringen und was würde einem da Spaß machen? Ein unbeschwertes Geschwister-Sein kommt im Kontext psychischer Erkrankungen oft zu kurz. Ich bin froh, dass wir in unserer Gruppe Tabuthemen sehr offen angesprochen haben, z.B. ob man denn seinen Bruder bzw. seine Schwester überhaupt mag. Ist das jemand, mit dem ich gerne meine Freizeit verbringe? Gibt es gemeinsame Interessen? Gibt es Themen, zu denen mir die Einschätzung meines Bruders bzw. meiner Schwester sehr wichtig ist?

Natürlich ging es auch um die Beziehungsgestaltung zu den Eltern. Leider kommt es vor, dass eine psychische Erkrankung ziemlich viel Raum in einer Familie einnimmt, beinahe zum „Haustier“ wird, um das sich alle scharen. Ich halte es für essentiell und heilsam, Beziehung abseits dieses „Haustieres“ zu gestalten und dadurch Ressourcen in diesen belasteten Familiensystemen zu pflegen und zu aktivieren.

Wir haben uns auch mehrfach über die *genetische Disposition* zu psychischen Erkrankungen ausgetauscht. Die Erkrankungswahrscheinlichkeit ist ja unter Blutsverwandten erhöht und daher ein Grund mehr, auf die eigenen Grenzen und generellen Belastungsdosen (Job, Lebensgestaltung, Familie) zu achten. Oft fühlt es sich als Bruder bzw. Schwester mitunter auch seltsam an, nicht krank zu sein und ohne schlechtes Gewissen das Leben in Fülle genießen zu können. Natürlich gibt es auch Ängste, die Erkrankung an die eigenen Kinder weiterzugeben. Manche der Gruppenmitglieder hatten bereits Kinder und sind über diese Ängste hinausgewachsen, manche sind im Laufe der Zeit selbst zu Müttern oder Vätern geworden.

Alle Jahre wieder stand auch die Beschäftigung mit *Weihnachten* an. In dieser sensiblen Jahreszeit ist der Unterschied zu (vermeintlich) gesunden Familien recht groß. Mir hat es gutgetan, in der Gruppe ein Umfeld zu finden, in dem ich über „weihnachtliche“ Besuche in der Psychiatrie und meine damit verbundenen überfordernden Erlebnisse sprechen konnte.

Die Begleitung durch *akute Krisen* fand kontinuierlich statt und hatte auch immer Vorrang. Es hat gutgetan, dann den Außenblick durch die Gruppe zu bekommen, Abstand zu gewinnen und an gute Phasen erinnert zu werden. Ich habe uns auch abwechselnd als *TrauerbegleiterInnen* erlebt. Trauer zeigt sich ja auf den unterschiedlichsten Ebenen und begleitet einen unwillkürlich oft wochen- oder monatelang; die Trauer um den Verlust der heilen Welt, die Traurigkeit darüber, dass jemand, der/die einem nahe steht, schwer krank ist, Trauer darüber, dass das eigene Leben durch Suizidversuche, Kran-

kenhausaufenthalte, tagelange Abwesenheiten ohne ein Lebenszeichen des Geschwisters etc. aus den Fugen gerät.

Bereichernd fand ich den *Austausch über Literatur*. Ich habe es selbst lange vermieden, mich in das diagnostizierte Krankheitsbild meines Geschwisters einzulesen. Durch die Erzählungen der Gruppenmitglieder habe ich viel gelernt und bin neugierig darauf geworden, über Bücher, Filme etc. mein Wissen zu erweitern. Das hilft mir sehr, wenn mein Geschwister von sich aus die Erkrankung anspricht und sich mit mir darüber austauscht. Die Parallelen zu Geschwistern behinderter oder chronisch kranker Menschen finde ich bemerkenswert und haben bei mir dazu geführt, meinen Blick auf die Dinge zu erweitern und ein Stück Schwere hinter mir zu lassen.

Entlastend waren Gespräche darüber, wie sich jedeR von uns darauf vorbereitet, dass auch die *Eltern älter* werden und auch einmal als wichtige UnterstützerInnen für das erkrankte Geschwister nicht mehr da sein werden. Eltern tragen auch die Verantwortung dafür, das *Erbe* zwischen den Geschwistern gerecht aufzuteilen. Man kann sich nicht auf alle Eventualitäten vorbereiten, aber man kann Informationen zusammen tragen, sehen, wie andere Familien das gemacht haben – das hilft bei der Vorbereitung auf einen sensiblen Lebensabschnitt. Besonders gut *unterstützend* fand ich die jahrelange Begleitung durch die Gruppenmitglieder. Ich fand es wohltuend, an Episoden aus früheren Zeiten erinnert zu werden, um die eigenen Fortschritte wahrzunehmen, auf meine Selbstfürsorge zu achten, auf wiederkehrende Muster aufmerksam zu werden oder mich an Ressourcen zu erinnern, die aufgrund einer Akutsituation in Vergessenheit geraten waren.

Eine Selbsthilfegruppe ist ein intimer Raum, wo bisher Nicht-Gedachtes (vielleicht auch Unangenehmes) angeregt werden kann und ausgesprochen werden darf. Das kann sehr entlasten. Gab es diese Momente bei Euch in der Gruppe?

Ja, viele. Wir waren hier sehr offen zueinander. Voreinander auch mal Tränen fließen zu lassen und schwierige Gefühle wie Wut, Entsetzen, Überforderung oder Enttäuschung anzusprechen, empfand ich sehr entlastend. Ich hatte den Eindruck, als ob durch die Gruppe ein Stück Normalität in mein Leben zurückgekommen war, da jeder und jede wusste, wovon ich sprach, wenn ich ver-rückte Dinge erzählte. Dort hatte das gut Platz. Das Entsetzen hat sich schnell aufgelöst, und wir haben auch viel miteinander über manche Ver-rücktheiten gelacht und geweint, z.B. wenn Wände oder Möbel mit

Wortfragmenten, Symbolen und Phrasen vollgezeichnet sind. Durch das Sprechen, Weinen und Lachen bin ich im Umgang mit diesen Dingen freier geworden. Die Resonanzen aus der Gruppe empfand ich authentisch, tiefgehend und weise. Sehr eindrücklich habe ich unsere Gespräche über das schwierige Wort „gesund“ in Erinnerung, ebenso die Veränderungen unserer Geschwister durch die Medikamente. Ich habe den Austausch stets respektvoll, vertraulich und unterstützend erlebt.

Die Erzählungen der anderen GruppenteilnehmerInnen können mitunter sehr belastend sein. Wie kann eine Gruppe diese oft traumatischen Geschichten einzelner Mitglieder auffangen und behalten, ohne dass die anderen GruppenteilnehmerInnen mit einem schweren Rucksack nach Hause gehen müssen?

Die Enttabuisierung der vielfältigen Gefühle und Erfahrungen innerhalb der Gruppe hat mich sehr gestärkt. Ja, klar, es sind wirklich schwere Sachen dabei. Ich fand, dass wir einen guten Ausgleich in der Gruppe hatten. Selten kam es vor, dass alle Teilnehmenden gleichzeitig mit akuten Situationen beschäftigt waren. Wir konnten gut füreinander da sein. Selbstverständlich war und bin ich auch tief berührt von den Schicksalen der anderen GruppenteilnehmerInnen und empfand auch Trauer, wenn einem der erkrankten Geschwister etwas Schlimmes widerfuhr. Den Rucksack eines anderen nicht nach Hause zu nehmen – tja, das ist wohl generell ein Übungsfeld in Familien mit psychischen Krankheiten. Was für ein Glück, das in einem vertrauensvollen, geschützten Umfeld zu üben.

Ich habe mir angewöhnt, mir nach den Gruppensitzungen eine ausgedehnte me-time zu gönnen, um zu sortieren, zu reflektieren, spazieren zu gehen und durchzulüften, Steine in den Donaukanal zu werfen oder in der Natur zu spielen. Immer wieder bin und war ich sehr beeindruckt davon, wie es jedem und jeder Einzelnen trotz widriger Umstände gelingt, das eigene Leben in die Hand zu nehmen, an schwierigen Phasen nicht gänzlich zu zerbrechen, sondern ein Stück daran zu wachsen und sich mit Liebe, Freude und Leidenschaft der eigenen Lebensgestaltung zu widmen. Wir haben auch viele freudvolle Momente miteinander geteilt und uns durch unser Feedback gegenseitig gestärkt.

Dem Geschwister-Netzwerk der Deutschen Angehörigenvereinigung ist es ein großes Anliegen, die Eltern für die Bedürfnisse und Probleme der Geschwisterkinder zu sensibilisieren. In welcher Form wurden in der Gruppe die Vernachlässigung der Geschwister durch

die Eltern thematisiert?

Ich freue mich sehr über diese Frage und das Engagement des deutschen Geschwister-Netzwerks diesbezüglich. In der Gruppe habe ich die jeweilige Betroffenheit sehr unterschiedlich erlebt. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Eltern oft selbst überfordert sind. Da wird dann gerne die eine oder andere Erwartung an die gesunden Geschwister ausgelagert, gänzlich auf deren eigene Krisen im Leben vergessen oder eine freudvolle Beziehung abseits der Erkrankung nicht mehr lebbar. Das schmerzt. Die einfache Frage: „Wie geht es Dir?“ und mehr bewusst miteinander verbrachte Zeit, in der die Erkrankung keine Rolle spielt, würde hier oft schon genügen. Ich glaube, Geschwister von behinderten Menschen erleben Ähnliches. Durch die Gespräche in der Gruppe habe ich gelernt, einerseits meine Bedürfnisse klarer zu formulieren, andererseits unrealistische Erwartungshaltungen mir gegenüber klar anzusprechen. Von einigen Wünschen an die Beziehung zu meinen Eltern habe ich mich auch verabschiedet. Ein wichtiger Schritt im Erwachsensein, finde ich.

Geschwister geraten oft in die Kümmerer-Rolle in der Familie, die sie mitunter das ganze



Leben lang auch in anderen Beziehungen begleitet. Gibt es hier Auswege?

Offensichtlich gibt es in Familien mit psychischen Erkrankungen einen hohen Kümmer-Bedarf. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es diesen Bedarf ruhig geben kann, ohne dass er erfüllt wird und alle das aushalten. Psychische Erkrankungen haben ja ihre eigenen Dynamiken und auch die davon betroffenen Familiensysteme haben diese. Oft kennt sich keineR mehr aus, was eigentlich genau der Bedarf ist, was jemand einfach nur haben möchte oder tatsächlich real braucht. Die Wörter „kümmern“ und „Kummer“ sind ja miteinander verwandt. In psychisch durchgerüttelten Systemen ist mitunter auch unklar, wer eigentlich Kummer verspürt. Ich glaube, das Bewusstmachen dieser Dynamiken ist schon ein wesentlicher Schritt in Richtung Ausweg. Ich für mich habe bemerkt, dass es mir guttut, aus dem „Automatik-Kümmer-Modus“ auszusteigen – das öffnet innerhalb der Familie und des erweiterten sozialen Netzwerks neue Lösungswege.

Es ist hat mir geholfen, mir einzugestehen, dass ich wenig Kontrolle über Krankheitsphasen meines Geschwisters habe, im Grunde genommen hilflos und teilweise auch ohnmächtig bin. Ohnmacht ist sehr schwer auszuhalten, dafür umso ehrlicher, sie sich

eingestehen, denn die übertriebene Fürsorge verschleiert oft die Angst vor dem eigenen Kontrollverlust. Ich hatte das Glück, dass es meinem erkrankten Geschwister enorm auf die Nerven ging, wenn ich mich zu viel gekümmert habe und das auch deutlich kommuniziert wurde. Bei meinen Eltern hatte ich verstärkt das Gefühl, dass sie es eigentlich sind, die Hilfe brauchen. Eine geeignete Person haben sie mittlerweile auch gefunden. Mir hat es geholfen, mich rauszunehmen, also nicht mehr, sondern weniger Energie zu investieren. Das schönste Gespräch zu diesem Thema hatte ich mit meinem äußerst pragmatischen Hausarzt. Er hat meinen Handlungsspielraum recht deutlich auf den Punkt gebracht: „Sie können hier vermutlich am allerwenigsten tun.“ Mich-Raus-Nehmen wurde sozusagen ärztlich bestätigt.

Derzeit versuche ich, bewusst zu entscheiden, wann ich mich womit oder mit wem beschäftige. Wichtig dabei finde ich auszuloten, bis zu welchem Punkt sich das für mich ehrlich und richtig anfühlt und ab wann Gefühle des Verpflichtet-Seins auftauchen. Das gelingt mal besser und mal schlechter. Feedback von außen, wie es in einer Selbsthilfegruppe möglich ist, finde ich dabei sehr hilfreich; Psychotherapie ebenso, weil sie dabei hilft, man-

che Sehnsüchte, die hinter dysfunktionalen Verhaltensweisen stecken, offen zu legen, sich ihnen zu widmen und eingeübte Reaktionen umzulernen.

Viele TeilnehmerInnen an den Geschwister-Gruppen sind selbst in Psychotherapie. Welche Art der Unterstützung kann in einer Selbsthilfegruppe erfahren werden, die nicht durch eine Einzeltherapie abgedeckt werden kann?

Die Gruppe kommt mir wie ein Wissens-Pool vor, aus dem sich Informationen zu den unterschiedlichsten Themenbereichen (Wohnen, Therapieplätze, Reha, Finanz, Erben, Anwälte, Krankenhäuser, ...) schöpfen lassen. Wesentlich für mich ist die Erkenntnis, dass ich mit meiner Geschichte nicht allein gelassen war, dass es da noch andere gab, die das Leben gegen ihren Willen zu ExpertInnen im Umgang mit psychischen Erkrankungen gemacht hatte. Eine Selbsthilfegruppe bietet hier ein breiteres Spektrum als eine Einzeltherapie. Die Gespräche und den Austausch empfand ich als therapeutisch wirksam. Sicherlich wurde auch mein Vertrauen in die Gemeinschaft genährt.

Was waren die wichtigsten Impulse, die Du aus der Selbsthilfegruppe für Dein Leben mitnehmen konntest?

Ich habe viele interessante, faszinierende Menschen kennen gelernt, die mich stets aufs Neue beeindruckten. Zu den wichtigsten Erfahrungen zählt sicherlich, dass meine Gefühle in einer Gemeinschaft Platz haben, ich sie in meinem Tempo und meiner Sprache zum Ausdruck bringen kann und mir andere aufmerksam dabei zuhören, mir Fragen dazu stellen, Anteil an meinem Schicksal nehmen, mir dadurch das Gefühl vermitteln, gehört und verstanden zu werden. Auch wenn's mal weh tut oder unerträglich scheint. Schön fand ich es auch, jemandem in der meistens ruhigen Atmosphäre unserer Treffen, durch eine Bemerkung, eine Frage, eine Geste Halt geben zu können.

Was würdest Du den professionellen HelferInnen empfehlen, damit sie in ihrer Arbeit auf die Geschwister der Erkrankten nicht vergessen?

Geschwister haben eine völlig andere Betroffenheit als beispielsweise Eltern psychisch Erkrankter. Sie haben einen eigenständigen Blickwinkel auf die Familie und sie sind es auch, die meist die am längsten dauernde Bezogenheit zu ihrem Bruder oder ihrer Schwester leben werden. Ihren Blickwinkel in die persönliche Beratung mit rein zu holen, scheint mir sinnvoll. Etwa durch Fragen wie „Was würde die Schwester oder der Bruder von x dazu sagen?“.



Foto: Pixabay



Übersehene Geschwister

Das Leben als Bruder oder Schwester psychisch Erkrankter

REZENSIERT VON DANIELA SCHREYER

Geschwisterbeziehungen gehören zu den längsten Beziehungen, die wir Menschen führen – unsere Geschwister begleiten uns oft von frühester Kindheit an bis ins hohe Alter. In Deutschland leben mehrere Millionen Menschen, die von der psychischen Erkrankung eines Bruders oder einer Schwester betroffen sind, dennoch gehören diese Menschen zu den „vergessenen Angehörigen“. Sie werden von den Fachleuten und oft auch von ihren Eltern übersehen, „fallen aus dem Sichtfeld“ und werden somit unsichtbar. Jana Hauschild, die Autorin, Journalistin und selbst Schwester eines Bruders, der an Borderline leidet, möchte diesen unsichtbaren und damit wortlosen Geschwistern mit vorliegendem Buch eine Sprache geben. Wir begegnen 12 Brüdern und Schwestern, die teilweise schon seit ihrer frühesten Kindheit von der psychischen Erkrankung eines Geschwisterkindes belastet waren. Sie haben den Mut und die Kraft, ihrem Erleben Worte zu geben, sich zu Gehör zu bringen.

Im ersten Teil des Buches werden einerseits ihr Gefühlschaos, andererseits ihre betäubten Gefühle zum Thema, ihr Schmerz, ihre Trauer, ihre Wut, ihre Schuldgefühle, immer wiederkehrende Todesängste bei Suiziddrohungen. Dennoch bleibt bei vielen dieser Geschwister der „Funke Zuneigung“ erhalten. „Hasse die Krankheit, nicht die kranke Person.“ (S. 62), so lautet das Motto der US-Geschwisterorganisation, und es gelingt wirklich vielen dieser Menschen, zu guter Letzt doch in Liebe ihrem kranken Geschwister verbunden zu bleiben. Der größte Abschnitt des Buches wird den „Familienbanden“ gewidmet, ist es doch immer das gesamte Familiensystem, das von der psychischen Erkrankung „verrückt“ wird. Die familiären Beziehungen sind oft von großer Nähe und Fürsorge geprägt, die

gesunden Geschwister übernehmen Elternfunktionen für die erkrankte Person, sind ihre Verbündeten, vermitteln zwischen den Familienmitgliedern, spenden ihren Eltern Trost und sind der Sonnenschein ihrer Familien. Dabei kommt ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung zu kurz. Reinhard Peukert, langjähriger Aktivist der deutschen Geschwisterbewegung beschreibt die Distanzierungswünsche der Geschwister als „Familienflucht“, eigene Lebenswege können oft nur durch radikale Distanz, manchmal auch durch Kontaktabbrüche, fortgesetzt werden. Eine Schwester, die den Spagat zwischen Nähe und Distanz bereits geschafft hat, beschreibt in der Reflexion diesen Weg wie folgt: „Man muss nicht loslassen, aber man darf nicht mehr daran festhalten.“ (S. 79)

Um ihre belastenden Erfahrungen durch die Erkrankung eines Bruders / einer Schwester zu verarbeiten, brauchen die Geschwister selbst Unterstützung. Viele dieser Menschen erkranken selbst zwar nicht manifest an einer psychischen Erkrankung, zeigen aber selbst starke Einschränkungen in den Möglichkeiten, ihr eigenes Leben unbelastet führen zu können und ihre eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen. Besonders wenn schon ihre eigene Kindheit und Jugend stark von der Erkrankung überschattet war, werden sie in ihrer Entwicklung aufgehalten, „wie eine Frucht, die zu grün vom Baum genommen wurde und keine Chance hatte, weiterzuwachsen und zu reifen“ (S. 140), zieht eine amerikanische Psychologin den Vergleich. Die Prägung durch die Erkrankung hat aber nicht nur negative Folgen, denn die erfolgreiche Bewältigung von Belastungen führt zu Stärke und Reifung und kann auch einen großen Gewinn für das eigene Leben darstellen. „Die Erkrankung der Schwester, des Bruders

hat mich zu dem gemacht, wer ich heute bin.“ betonen zahlreiche Geschwister – im Negativen wie im Positiven. Nicht zuletzt muss gewürdigt werden, dass die gesunden Geschwister eine sehr große Leistung für ihre Familien erbringen können und sie auch hilfreich für die Therapie sind. „Die Geschwister in Behandlungsgesprächen dabei zu haben, ist für alle Beteiligten ein Gewinn.“ (S. 187) sagt der bekannt deutsche Psychologe Thomas Bock. Doch Geschwister sollen nicht in der „Kümmerer-Rolle“ festgenagelt werden, sie können und müssen die Eltern nicht ersetzen. Sie sollen und dürften in der Beziehung zu ihrem erkrankten Geschwister andere, eigene Wege beschreiten und nicht in die Fußstapfen ihrer Eltern treten. Damit dieses eigene Leben, die eigene Zukunft beginnen kann – nämlich JETZT, gibt es am Ende des Buches einen guten Überblick über hilfreiche Adressen und Literaturempfehlungen.

Schön, dass es endlich ein deutschsprachiges Buch gibt, in dem die Geschwister der Erkrankten die Hauptrolle spielen!



ÜBERSEHENE GESCHWISTER
Das Leben als Bruder oder Schwester psychisch Erkrankter

Jana Hauschild
Beltz Verlag, Weinheim Basel 2019



Schattenschwester

Ein Kinderfachbuch für Kinder mit einem depressiven Geschwisterkind

REZENSIERT VON DANIELA SCHREYER

Ein kleiner Bub erlebt die Depression seiner älteren Schwester Emma - der Schatten steht als Metapher für die Erkrankung, ein Schatten, der sich über die ganze Familie legt und die Sonne zum Verschwinden bringt. Feinfühlig, kindgerecht und doch der Komplexität des Themas gerecht werdend gelingt es der jungen Autorin und Zeichnerin, damals Studentin der Sonderpädagogik und Pädagogik, das Erleben und die Gedanken des Bubens zu schildern, dessen Leben sich durch die Depression der Schwester verdüstert.

Doch die Familie findet einen guten Umgang mit der Erkrankung, wo auch der kleine Bruder einbezogen und aufgeklärt wird. Seine Eltern sprechen viel mit ihm

und holen professionelle Hilfe „Mama erklärt mir außerdem, dass der Schatten vielleicht für immer bei uns wohnen wird. Aber sie sagt auch, dass Emma es schaffen kann, den Schatten ganz klein werden zu lassen. Deswegen beschließen Mama und Papa, dass Emma zu einem Psychologen muss.“

Auch wenn es noch immer Tage gibt, wo der Schatten sich breit macht, werden die Zeiten häufiger, wo der übermächtige Schatten in den Hintergrund tritt und die Sonne wieder zum Vorschein kommt. Das liebevolle Bilderbuch wird von einem Fachteil abgerundet, wo Eltern und auch andere HelferInnen wertvolle Anregungen bekommen, wie sie die psychische Erkrankung innerhalb der Familie ins Gespräch bringen können.



SCHATTENSCHWESTER
Ein Kinderfachbuch für Kinder mit einem depressiven Geschwisterkind

Annette Temper
Mabus-Verlag, Frankfurt am Main, 2016

EINE BROSCHÜRE DER HPE WIEN

WISSENS-WERT

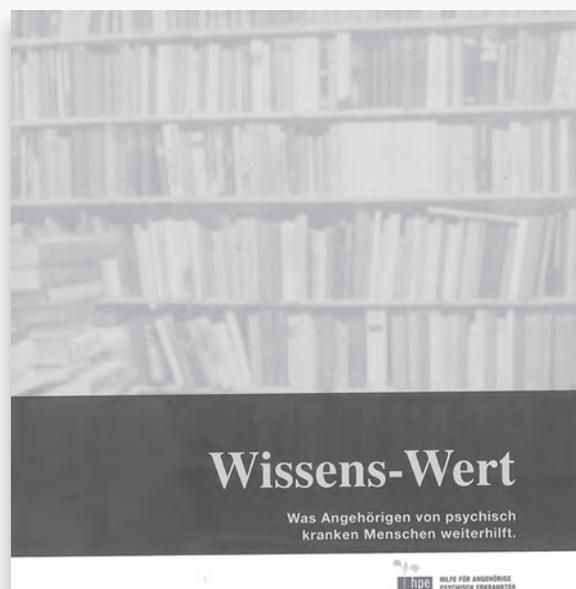
Was Angehörigen von psychisch kranken Menschen weiterhilft - Eine Broschüre der HPE-Niederösterreich

„Wissen ist Macht“ sagte einmal der bekannte deutsche Angehörigenforscher Prof. Josef Bäuml in einem Referat bei einer Tagung der HPE. Wissen hat einen unschätzbaren, unverzichtbaren Wert für Angehörige mit einem psychisch erkrankten Familienmitglied.

Trotz moderner Informationsflut ist es allerdings oft gar nicht so einfach, wirklich wertvolles Wissen zu erhalten. Daher haben es sich einige HPE MitarbeiterInnen zur Aufgabe gemacht, Wissens-Wertes in einer Broschüre zusammen zu tragen.

Aus diesem Projekt ist ein kleines Nachschlagewerk zu den wichtigsten Themen geworden, die Angehörige beschäftigen: Im Krankenhaus - Nach dem Krankenhaus - Ursachen psychisch Erkrankungen - Diagnosen - Therapien - Leben mit einem psychisch kranken Angehörige - Finanzielle Absicherung.

Sie können diese Broschüre im Sekretariat der HPE Österreich unter 01/526 42 02 oder über office@hpe.at bestellt werden. Die Broschüre ist kostenlos, bei Mehrfachbestellungen müssen wir die Versandkosten verrechnen.



GERALDINE (AhA! Salzburg)

Diese Frage wird öfter an mich gerichtet. Das erste Mal habe ich kurz innehalten und nachdenken müssen, was meine tatsächlichen Beweggründe sind. Die Antwort hat aber nicht lange auf sich warten lassen: Diese Tätigkeit ist eine Hilfe auf der Suche nach einem Sinn: nicht nach einer Ursache, sondern nach dem Sinn der Krankheit, des Leidens und des Todes meiner Söhne. Die Hoffnung, dass durch mein Gespräch, Anteilnahme oder Unterstützung der einen oder anderen Person in irgendeiner Form ein klein wenig geholfen wird, bestärkt das Gefühl, dass vielleicht dieses Familienschicksal nicht umsonst ist. Die Zeit des Pflegens eines kranken Angehörigen ist sehr kräfte-raubend – sowohl physisch als auch psychisch – und während der sehr intensiven Phase von Philipps Krankheit habe ich lediglich geschaut, dass ich Tag für Tag über die Runde komme: Familie, Haushalt, Beruf, Klinikbesuche, Arztgespräche und die ständige Sorge – für etwas anderes blieb keine Zeit. Nach Philipps Suizid war ich mir sehr bewusst, dass ich noch immer eine Angehörige war, da mein älterer Sohn Oliver auch große Probleme aufwies – allerdings, im Unterschied zu Philipp, hat er nicht mehr zu Hause gelebt. Dadurch hatte ich mehr Zeit und allmählich mehr Energie für Tätigkeiten außerhalb meines Alltags. Durch diesen großen Verlust gibt es sehr viel Trauer in meinem Leben, aber das „Gemeinsame“ und die durchaus gegenseitige Unterstützung, die ich in der ehrenamtlichen Arbeit erlebe, sind für mich eine große Bereicherung. Verständnis zu haben ist eine Sache – etwas zu verstehen eine ganz andere.

CLAUDIA (HPE Wien)

Spontan fällt mir ein, dass ich selber von ehrenamtlichen und professionellen MitarbeiterInnen der HPE in schwierigen Zeiten sehr empathisch, wertschätzend und effektiv unterstützt wurde, und nun will ich mich erkenntlich zeigen und dafür auch wieder etwas zurückgeben. Aber nicht nur meine Dankbarkeit fällt ins Gewicht, sondern auch, dass ich mich bei den Menschen, die ich durch HPE kennengelernt habe, sehr gut aufgehoben und voll verstanden fühle. Es bedarf nicht langer Erklärungen, um mich und meine Situation als Angehörige verständlich zu machen, sondern das spontane Mitfühlen-Können der Anderen ist für mich immer entlastend. Und genau diese Atmosphäre des Geborgenheit vermittelnden Verstanden-Werdens möchte ich nun selber sehr gerne mit anderen Mitbetroffenen teilen, so z. B. in Selbsthilfegruppen. Ich bekomme im Rahmen meines ehrenamtlichen Engagements viel zurück und kann durch andere Menschen immer wieder sehr viel dazulernen. Es ist also das gute Gleichgewicht von Geben und Nehmen, das mich, und hoffentlich auch Andere, bereichert.

Warum ich mich bei HPE ehrenamtlich engagiere...

MICHAELA (AhA! Salzburg)

Unsere Familie hat auf dem Weg zur Besserung der Erkrankung unseres Kindes viel Hilfe und Unterstützung von HPE bzw. AhA, anderen Institutionen und Menschen bekommen. Die Hauptgründe für mein Engagement für psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörigen sind:

1. dass man dem Leben etwas zurückgeben möchte,
2. dass man sich gut in die Situationen der mitbetroffenen Familien und ihre anfängliche Verzweiflung, Hilflosigkeit und das Nichtverstehen dessen, was gerade passiert, hineinfühlen kann,
3. dass man anderen Menschen durch die eigenen Erfahrungen helfen kann. Ein ganz wichtiger Punkt ist, den erkrankten Menschen zuzuhören und von ihnen zu lernen, was ihnen hilft bzw. geholfen hat.

HELMUT (AhA! Salzburg)

Ich bin ein regionaler (Salzburg/ Pinzgau.) Gruppenleiter von AhA. Durch meine Tätigkeit konnte ich wertvolle Kontakte knüpfen, die einzelnen Gruppenmitgliedern, aber auch mir persönlich, in manchen Situationen geholfen haben. ABER der Hauptgrund ist sicher die Dankbarkeit der Gruppenmitglieder dafür, ihnen in für sie fast ausweglos scheinenden Lagen geholfen zu haben. Ob bei Einzelgesprächen, sozialrechtlichen Fragestellungen, Ratschlägen und Tipps. Dieses Wissen, diesen Menschen und deren erkrankten Angehörige wirklich geholfen zu haben und ihre jetzige Situation erheblich verbessert zu haben – dies tut dem eigenen „Ego“ sehr gut. Diese Dankbarkeit wiegt jeden Geldbetrag auf! Auch konnte ich lernen, den Umgang mit unserer erkrankten Tochter zu verbessern.

In dieser neuen Rubrik kommen regelmäßig ehrenamtliche MitarbeiterInnen aus ganz Österreich zu Wort

WIEN **TRIALOG IN WIEN**

Der Trialog als Ort gemeinsamen Erzählens, Diskutierens und (Kennen)-Lernens eröffnet Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen kreative Möglichkeiten zum Gedankenaustausch und neue Perspektiven im Bereich von psychischen Krisen und Erkrankungen

Datum: 2. und 4. MITTWOCH/Monat, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Amerlinghaus, Stiftgasse 8, (Großer Saal im Hof bzw. Raum 4), 1070 Wien

Termine:

Mittwoch, 11. März, Scham – Beschämung (Großer Saal im Hof)
 Mittwoch, 25. März: Offene Gesprächsrunde (Raum 4)
 Mittwoch, 8. April: Selbstfürsorge (Großer Saal im Hof)
 Mittwoch, 22. April: Offene Gesprächsrunde (Raum 4)
 Mittwoch, 13. Mai: Die jungen Psychiater_innen als Hoffnungsträger_innen (Großer Saal im Hof)
 Mittwoch, 27. Mai: Offene Gesprächsrunde (Raum 4)
 Mittwoch, 10. Juni, Aktuelle Fragen an den Chefarzt des PSD Dr. Georg Psota (Großer Saal im Hof)
 Mittwoch, 24. Juni, Offene Gesprächsrunde (Raum 4)

Kontakt: trialog@freiraeume.at, www.freiraeume.at, 0650-3320733 (Ingrid)
 Eintritt frei! Anschließend gemütliches Beisammensein in einem netten Lokal

TIROL **FACHTAGUNG**

Tabus in der psychosozialen Versorgung

Die pro mente Austria Fachtagung 2020 rückt die Frage in den Fokus, wie wir über Entstigmatisierung hinaus mit dem weiten Feld der Tabus (z.B. Tod, Suizid, Sexualität, Religion, Psychiatrie oder Pflege) in der psychosozialen Versorgung umgehen.

Datum: Donnerstag, 26. März 2020
Zeit: 9.30 – 16.30 Uhr
Ort: Congress Innsbruck, Rennweg 3
Anmeldung & Information: Bundessekretariat pro mente Austria, office@promenteaustria.at, www.promenteaustria.at/fachtagung

NIEDERÖSTERREICH **TRIALOG IN BADEN UND MÖDLING**

Termine:

Donnerstag, 16. April 2020
 Donnerstag, 18. Juni 2020

Zeit: jeweils 17 – 19 Uhr
Ort: Psychosoziales Gesundheitszentrum (Hyrtl Zentrum), Wiener Straße 18, 2340 Mödling

OBERÖSTERREICH **FACHTAGUNG**

Sucht hat viele Gesichter.

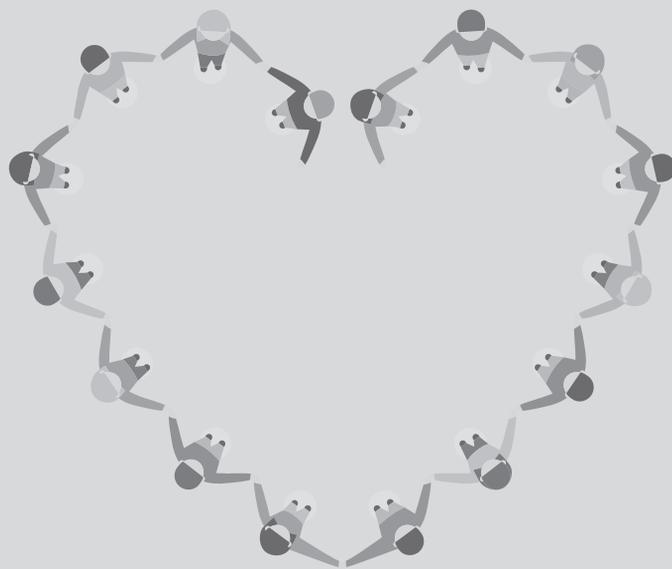
Verhaltenssüchte und ihre Auswirkungen
 Fachtagung der Ambulanz Spielsucht der pro mente Oberösterreich

Datum: Donnerstag, 7. Mai 2020
Zeit: 9 – 17 Uhr
Ort: Ursulinenhof Linz
Anmeldung & Information: Ambulanz für Spielsucht der pro mente OÖ, T 05 768 087 / 39 571, E spielsucht.nmc@kepleruniklinikum.at, www.spielsuchtambulanz.at

Mitmachen bei HPE

Haben Sie das schon erlebt?

- Ein spannender Vortragsabend mit einer interessanten Referentin, vielen TeilnehmerInnen und einer vielseitigen Diskussion mit anderen Angehörigen.
- Ein Gruppentreffen, bei dem die Erfahrungen der anderen Ihnen neue Perspektiven eröffnet haben, bei dem geweint und gelacht wurde. Und bei dem auch noch am Weg zur Straßenbahn die Gespräche weiter gingen.
- Die neue Ausgabe des KONTAKT ist im Postkasten und der Artikel auf Seite 8 findet gleich Ihre Aufmerksamkeit.
- Ein Artikel zum Thema „Schizophrenie“ in einer Tageszeitung mit einem Interview einer Angehörigen, die berührend erzählt, wie es manchmal für die ganze Familie ist, die aber auch Hoffnung macht.



Es gibt noch viel zu tun – wollen Sie mitmachen?

Wir suchen in allen Bundesländern begeisterungsfähige Menschen, die mit ihren Erfahrungen als Angehörige eines psychisch erkrankten Familienmitglieds, und mit ihren Fähigkeiten aus Ausbildung, Beruf oder Hobby, mit Engagement und Teamfähigkeit, mit ihrem Wissen, ihren Händen, oder ihren Ideen mitmachen und mitgestalten wollen.

Wir freuen uns, wenn Sie bei HPE mitmachen wollen!

Die **Kontaktperson** für Ihr Bundesland finden Sie auf www.hpe.at/mitmachen oder fragen Sie Martina Korn, T 0677/624 73 099, martina.korn@hpe.at

HPE NIEDERÖSTERREICH Lärbaumweg 132, 2393 Sittendorf, T 0664 /326 08 39, hpe-niederoesterreich@hpe.at, www.hpe.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
St. Pölten	 Angerhörigenberatung durch erfahrene Angehörige	Terminvereinbarung		PSD, Brunngasse 23	Karoline Pölzl: T 02755/86 41 T 0676/838 44 88 81 Helma Fuchs: T 0676/838 44 88 82
	 Angehörigengruppe	1. Freitag/Monat	14.00 – 17.00	PSD, Brunngasse 23	Karoline Pölzl: T 0676/838 44 88 81
	 Professionell moderierte Angehörigengruppe	2. Dienstag/Monat	15.00 – 17.00	PSD, Brunngasse 23 Gruppenraum 3.04/3. Stk.	Regionalbüro St. Pölten: T 02742/71 000
	 TRIALOG	Termin auf Anfrage	16.00 – 17.30	PSD, Brunngasse 23	Regionalbüro St. Pölten: T 02742/71 000
Amstetten	 Angehörigengruppe	2. Donnerstag/Monat	18.00	Hauptplatz 37, 1. Stock, RAIBA-Gebäude)	Sandra Scherfler: T 0676/838 44 88 71
	 TRIALOG	Termin auf Anfrage	16.00 – 18.00	Arbeiterkammersaal Amstetten, 1. Stock Sitzungs- saal, Wiener Straße 55	PSD Regionalbüro Mostviertel: T 07472/655 44
Baden	 Angehörigengruppe	2. Dienstag/Monat Anmeldung bei erstmaliger Teilnahme	18.30	Kolpinghaus, Valeriestraße 10	Dr. Waltraud Kress: T 02252/478 17
Bruck / Leitha	 Angehörigengruppe	1. Montag/Monat	16.30	Stadthalle, Leithagürtel	Elisabeth Wallner: T 0676/933 60 08
	 TRIALOG	jeden 1. Dienstag in geraden Monaten	17.00 – 19.00	PSZ Club Wiener Gasse 3/B/1. DG., Bruck /Leitha	Auskunft unter T 02162/639 12
Gänserndorf	 TRIALOG	jeden 1. Dienstag/Monat	17.00 18.30	PSD, Hauptstraße 32	Auskunft unter T 02282/87 33-20
Gmünd	 Angehörigengruppe	1. Dienstag/Monat	16.00 – 18.00	PSD, Pestalozzigasse 3	Dr. Irina Taschler: T 0676/83 84 45 11
Hollabrunn	 Angehörigengruppe	1. Montag / Monat	18.00	PSD, Kühschelmgasse 5	Frau Toifl: T 0664/73 76 25 60
Krems	 Angehörigengruppe	1 x monatlich Montags Termin auf Anfrage	17.00 -18.30	PSD, Bahnzeile1	DSA Kaindl: T 0676/83 84 45 14 DSA Pfeiffer: T 0676/83 84 45 20
Lilienfeld	 Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage	15.00 – 17.00	PSD, Liese Prokop Straße 14	DSA Simmer: T 0676/83 84 45 49 DSA Hinterköner: T 0676/83 38 44 516
Melk	 Angehörigengruppe	monatlich an einem Dienstag	16.00	PSD, Stadtgraben 10	DSA Melanie Schweiger T 0676/838 445 97
Mistelbach	 Angehörigengruppe	3. Donnerstag/Monat	17.00	PSD, Hauptplatz 7 – 8, 1. Stock	Fr. Hösch: T 0699/1129 88 50
	 TRIALOG	Termin auf Anfrage	17.00 – 18.30	PSD, Hauptplatz 7 – 8, 1. Stock	DSA Unger T 02572/4233
Mödling	 Angehörigengruppe	4. Dienstag/Monat Anmeldung bei erstmaliger Teilnahme	18.30 – 20.00	PSGZ, Wiener Straße 18	Ernestine Bernhard: T 0664/326 08 39
	 TRIALOG	Termin auf Anfrage	17.00 – 19.00	Psychosoziales Gesundheits- zentrum, Wiener Straße 18	Ernestine Bernhard: T 0664/326 08 39
Neunkirchen	 Angehörigengruppe	1. Montag/Monat Anmeldung erbeten	16.00	PSD, Wiener Straße 23	Claudia Grabner Daniela Crespo, T 02635/626 87
Scheibbs	 Angehörigengruppe	1x monatlich Freitags Termin auf Anfrage	16.00 – 18.00	Kapuzinerplatz 1	DSA Susanne Stattler: T 0676/83 84 45 22
Schwechat	 Angehörigengruppe	letzter Mittwoch/Monat	17.00 – 18.30	PSD, Wienerstraße 1/Top 6	PSD, Selina Karl: T 0664/235 55 98
	 TRIALOG	1. Mittwoch in ungeraden Monaten	17.00 – 19.00	PSD, Wienerstraße 1/Top 6	PSD, T 01/707 31 57
Stockerau	 Angehörigengruppe	1. Dienstag/Monat	18.00	PSD, Kochplatz 3/2	Frau Binder: T 02954/2945 BA Regina Hanke-Zingerle T 02266/63 914-114
St. Valentin	 Angehörigengruppe	1. Montag/Monat	16.30 – 18.00	Schubertviertel 10	Sandra Scherfler: T 0676/838 44 88 71
Waidhofen/ Ybbs	 Angehörigengruppe	1x monatlich Donnerstag Termin auf Anfrage	16.30 – 18.00	PSD, Mühlstraße 14	DSA Christina Brandstetter: T 0676/83 84 45 28
Waidhofen/ Thaya	 Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage	17.00	Klinikum Waidhofen/Thaya	DSA Theresa Weiß: T 02842/9004-230 33
Zwettl	 TRIALOG	3. Montag/Monat	15.00 – 16.30	PSD, Landstraße 29	DSA Bischof: T 0676/83 84 45 26

HPE KÄRNTEN Schlossgasse 6, 9500 Villach, T 04242/543 12, www.hpe.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Villach	telefonische und persönliche Angehörigenberatung	jeden Donnerstag, Terminvereinbarung	16.00 – 18.00	Schlossgasse 6/Tiefgeschoß	T 04242/543 12
	Angehörigengruppe	1. Mittwoch/Monat	18.00	Schlossgasse 6/Tiefgeschoß	Selbsthilfe Dachverband: T 0463/50 48 71
Hermagor	Angehörigenberatung	2. Freitag/Monat Terminvereinbarung	16.00 – 18.00	Hilfswerk Kärnten, Gösseringlande 7	Mag. Karin Telesklav: T 0664/502 56 53
Gailtal	Angehörigengruppe	letzter Montag/Monat	19.00	Seniorentreff im Gemeindezentrum Dellach/Gail	Edeltraud Kastner: T 04718/612
	Angehörigengruppe	3. Freitag/Monat	17.00	Vortragssaal der Caritas, Sandwirtgasse 2, (Eing. Kolpinggasse)	Mag. Peter Kaufmann: T 0463/330 474
Klagenfurt	Angehörigenberatung	2. Mittwoch/Monat Terminvereinbarung	16.00 – 18.00	Hilfswerk Kärnten, 8. Maistraße 47	Mag. Roswita Spitzer: T 0676/674 00 24
	Angehörigengruppe	3. Dienstag/Monat	17.30	Tageszentrum von pro mente, Gartenstraße 1	Selbsthilfe Dachverband: T 0463/50 48 71
Spittal/Drau	Angehörigenberatung	1. Donnerstag/Monat Terminvereinbarung	16.00 – 18.00	Lutherstraße 3 / 4. Stock	Mag. Karin Telesklav: T 0664/502 56 53
	Angehörigengruppe	letzter Freitag/Monat	18.00	Pfarrhaus, Kirchengasse 8	Selbsthilfe Dachverband: T 0463/50 48 71

HPE VORARLBERG Clemens-Holzmeister-Gasse 2 6900 Bregenz, T 0664/780 50 85, hpe-vorarlberg@hpe.at, www.hpe.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Bregenz	telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	T 0664/780 50 85
	Angehörigengruppe	1. Mittwoch/Monat	19.30	Clemens-Holzmeister Gasse 2	T 0664/780 50 85
Bludenz	Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		auf Anfrage	T 0664/780 50 85
	Montags-Cafe	1. Montag/Monat	9.00 – 11.00	Lünersee Fabrik, Hauptstraße 5/2	T 0664/780 50 85
Rankweil	Angehörigengruppe	4. Montag/ Monat	19.30	Seminarraum des LKH Rankweil, Valdunastraße 16	T 0664/780 50 85



Das Online-Portal der HPE Österreich
www.hpe.at

HPE TIROL Karl-Schönherrstraße 3, 6020 Innsbruck, T 0676/564 80 85, hpe-tirol@hpe.at, www.hpe.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
	 Angehörigengruppe	4. Dienstag/Monat	19.00 – 21.00	Bibliothek der Pro mente Tirol Karl-Schönherr-Straße 3, 1. Stock	Chiona Gehmacher: 0699/17 23 80 60 Moderation: Chiona Gehmacher Irmgard Hofer-Wolf, Werner Braunhofer
Innsbruck	 TRIALOG	1. Mittwoch/ Monat (außer Jänner & August)	18.00 – 20.00	Dachverband der Selbsthilfe- gruppen, Innrain 43/EG	T 0512/57 71 98 www.selbsthilfe-tirol.at
	 telefonische Beratung	Terminvereinbarung		Bibliothek der Pro mente Tirol Karl-Schönherr-Straße 3, 1. Stock	Mag. Katharina Sieberer-Nagler: T 0676/530 48 64
St. Johann/ Tirol	 Angehörigengruppe	3. Donnerstag/Monat	19.00	Psychosozialer Pflegedienst,, Bahnhofstraße 7/I	Loisi und Toni Wallner: T 0699/11614418, toni.wallner@aon.at
	 Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Psychosozialer Pflegedienst, Bahn- hofstraße 7/I	Loisi und Toni Wallner: T 0699/11614418, toni.wallner@aon.at
Landeck	 Angehörigengruppe	1. Donnerstag/Monat	18.00 – 20.00	Sozial- und Gesundheitssprengel Schulhausplatz 9	Bernadette Gaugg, Christine Stadlwieser, Ulrike Sigl, Angelika Falkner: T 0650/234 65 47
	 Angehörigengruppe	3. Dienstag/Monat	19.00 – 21.00	Bildungshaus Osttirol, Kärntnerstraße 42	Elfriede Schatz: T 0650/654 00 87, hpe.tirol@aon.at
Lienz	 Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Bildungshaus Osttirol, Kärntnerstraße 42	Elfriede Schatz: T 0650/654 00 87, hpe.tirol@aon.at
	 TRIALOG	1. Donnerstag / Jänner, April, Juli, Oktober Anmeldung erforderlich!	16.30–18.00	Promente Tirol, Beda-Weber-Gasse 6a	04852/626 79 41 03 www.promente-tirol.at
Ried/ Oberinntal	 Angehörigengruppe	2. Dienstag/Monat	19.00 – 21.00	Vinzenzgemeinschaft St. Leonhard der Pfarre Ried, Heim Santa Katharina	Isolde Thöni T 0664/73 27 83 22
	 Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Vinzenzgemeinschaft St. Leonhard der Pfarre Ried, Heim Santa Katharina	Isolde Thöni T 0664/73 27 83 22
Telfs	 TRIALOG	letzter Mittwoch/Monat außer August & Dezember	15.00 – 17.00	Sozial- und Gesundheitssprengel, Kirchstraße 12	T 0676/835 53 58 16 www.psptirol.org
	 Angehörigengruppe	3. Mittwoch/Monat	19.00 – 21.00	Psychosoziales Zentrum, City Center, Bahnhofstr. 42 a/II	Mag. Norbert Erlacher: T 0660/789 91 15, erlacher@kufnet.at
Wörgl	 TRIALOG	2. Dienstag/ Monat	15.00 – 17.30	Seniorenheim Wörgl, Fritz-Atzl-Straße 10	Psychosozialer Pflegedienst, T 0664/169 47 24 www.psptirol.org
	 Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Psychosoziales Zentrum, City Center, Bahnhofstr. 42 a/II	Sylvia Ascher, Mag. Norbert Erlacher: T 0660/789 91 15, erlacher@kufnet.at
Zams	 TRIALOG	2. Mittwoch/Monat	16.30 – 18.30	Krankenhaus St. Vinzenz Zams Psychiatrische Ambulanz Sanatoriumstraße 43	T0664/600 85 59 38 www.khzams.at

www.hpe.at

HPE-Forum

ONLINE-ERFAHRUNGSUSTAUSCH

Auf der Website von HPE Österreich gibt es ein Forum für Angehörige. Hier können sich alle Angehörigen von psychisch Erkrankten online austauschen und sich gegenseitig unterstützen.



AHA **SALZBURG** ANGEHÖRIGE HELFEN ANGEHÖRIGEN, Lessingstraße 6, 5020 Salzburg, T 0662/88 22 52-16, M 0664/340 52 66, AhA-salzburg@hpe.at, www.aha-salzburg.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Stadt Salzburg	 Telefonische Angehörigenberatung	Montag - Donnerstag	10.00 – 15.00	AHA Lessingstraße 6	T 0662/88 22 52-16
	 Persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		AHA Lessingstraße 6	T 0662/88 22 52-16
	 Acht unterschiedliche Angehörigengruppen für Eltern, Partner und Geschwister psychisch Kranker	1x/Monat Termin auf Anfrage		AHA Lessingstraße 6	T 0662/88 22 52-16
	 TRIALOG	Termin auf Anfrage		Schloss Mirabel/Pegasusraum	T 0662/88 22 52-16
Neumarkt am Wallersee	 Angehörigengruppe	1. Dienstag/Monat	19.00	Ärztzentrum	T 0662/88 22 52-16
	 Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	Maria Wieland: T 0650/400 31 56
St. Johann/Pongau	 Angehörigengruppe	2. Mittwoch/Monat	18.00	Pfarrhof St. Johann	Maria Wieland: T 0650/400 31 56
	 TRIALOG	Termin auf Anfrage		Pfarrsaal St. Johann	T 0662/88 22 52-16
	 Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Samba Pinzgau, Schüttdorf	Helmut Ettenauer: T 0664/44 51 196
Zell am See/Pinzgau	 Angehörigengruppe	3. Dienstag/Monat	19.00	Samba Pinzgau, Schüttdorf	Helmut Ettenauer: T 0664/44 51 196
	 TRIALOG	Termin auf Anfrage	18.30 – 21.00	Pfarrsaal, Bahnhofstraße 1	T 0662/88 22 52-16

HPE **STEIERMARK** Tummelplatz 9, 8010 Graz, T 0316/81 63 31, hpe-steiermark@hpe.at, www. hpe.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Graz	 HPE-Beratungsstelle  Telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung	Dienstag: 15.00 – 17.00 Donnerstag: 9.00 – 11.00	Tummelplatz 9	T 0316/81 63 31
	 Angehörigengruppe	1. Dienstag/Monat	18.00	Martin-Luther-Haus am Kaiser Josef-Platz	T 0316/81 63 31
Deutsch-landsberg	 Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Psychoziale Beratungsstelle Deutschlandsberg, Unterer Platz 7d, 1. Stock (Stiege Nord)	T 03462/68 30
Gröbming	 Angehörigengruppe	2. Freitag/Monat	15.00 – 16.30	Beratungsstelle des Psychoziales Netzwerk PSN, Poststraße 700	Mag. Barbara Lindinger T 03685/23848 oder T 0664/44 16 860
Judenburg	 Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		Psychoziales Beratungsstelle Johann-Strauß Gasse 90	T 03572/429 44 journaldienst.ju@psn.or.at
Knittelfeld	 Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		Psychoziales Beratungsstelle Knittelfeld, Bahnstraße 4	T 03512/44 988 journaldienst.kf@psn.or.at
Murau	 Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		Psychoziale Beratungsstelle Murau, Anna-Neumannstr. 16	T 03532/448 66 journaldienst.mu@psn.or.at
Mürzzuschlag	 Angehörigengruppe	3. Mittwoch/Monat	16.00–17.30	Beratungszentrum Mürz- zuschlag, Wiener Straße 3/ II	T 03852/47 07
Liezen	 Angehörigengruppe	Termin auf Anfrage		Psychoziale Beratungsstelle Liezen, Fronleichnamsweg 15	T 03612/26 322-10 journaldienst.li@psn.or.at
Weiz	 Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		Psychoziale Beratungsstelle Weiz, Franz-Pichler-Straße 24	T 03172/425 80

Online-Beratung der HPE

WAS IST DAS?

WWW.HPE.AT

- ☛ Online- Beratung ist eine schriftliche Form der Beratung per Internet.
- ☛ Die Beratung ist passwortgeschützt und anonym.
- ☛ Sie haben die Möglichkeit Ihre Beratungskontakte online zu führen, oder zu einem späteren Zeitpunkt zu einem Beratungsgespräch in die Beratungsstelle zu kommen.

HPE OBERÖSTERREICH Volksfeststraße 17, 4020 Linz, T 0732/78 41 62, M 0650/736 68 34, hpe-oberoesterreich@hpe.at, www.hpe.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Linz	HPE-Beratungsstelle telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung	Montag: 15.00 – 18.00 Donnerstag: 17.00 – 19.00	Volksfeststraße 17	T 0732/78 41 62 M 0650/736 68 34
	Angehörigengruppe	1. Mittwoch/Monat, Anmeldung für Neu- einsteiger erforderlich	18.00 – 20.00	Volksfeststraße 17	T 0732/784162 M 0650/736 68 34
	Forensik-Angehörigengruppe Vorgespräch für Neueinsteiger Angehörige aus anderen Bundes- ländern sind herzlich willkommen	Termine auf Anfrage	18.00 – 19.30	Volksfeststraße 17	M 0650/736 68 34
Kirchdorf/ Krems	Angehörigengruppe	Einmal im Monat	18.30	Bahnhofstraße 16a	Mag. Tanja Landerl, T 0699/11 99 43 55
Steyr	Angehörigengruppe	1. Montag/ Monat	18.00	Psychosoziale Beratungsstelle Schiffmeistergasse 8	Frau Ilchmann T 07252/43 990
Vöcklabruck	Angehörigengruppe	2. Donnerstag/ Monat	18.00	Industriestraße 33 (Eingang Lumpistraße)	T 0676/503 47 62 (Mailbox), hpe-vb@gmx.at

HPE BURGENLAND Hunnenweg 1, 7000 Eisenstadt, T 0664/403 20 76, hpe-burgenland@hpe.at, www.hpe.at

Ort	Beratungsstellen und Gruppen	Datum	Zeit	Adresse	Kontakt und Information
Oberwart	HPE-Beratungsstelle telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	Mag. Angelika Klug: T 0664/403 20 76
	Angehörigengruppe	3. Montag/Monat	17.30	PSD Oberwart Wienerstraße 40	Heidi und Franz Bayer: T 0650/395 26 73
Eisenstadt	HPE-Beratungsstelle telefonische und persönliche Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	Mag. Angelika Klug: T 0664/403 20 76
	Angehörigengruppe	3. Donnerstag/Monat	19.00	Zentrum für Seelische Gesund- heit, Franz Liszt Gasse 1	Brigitte Haid: T 02689/33 13
Gols / Neusiedl am See	Angehörigenberatung	Terminvereinbarung		nach Vereinbarung	Hermine Leiner: T 0664/525 85 90
	Angehörigengruppe	1. Montag/Monat	18.00	Evang. Gemeindezentrum, Dr. Martin-Luther-Platz 1	Andrea Eckelhart-Göpfrich: T 0699/10 02 64 94
Oberpullen- dorf	Angehörigengruppe	2. Mittwoch/Monat	16.00	Haus St. Stephan, Schlossplatz 4	Mag. Angelika Klug: T 0664/403 20 76

NEUAUFLAGE

VERRÜCKTE KINDHEIT

Diese Informationsbroschüre ist für Jugendliche, deren Mutter oder Vater psychisch erkrankt ist geschrieben.

Im ersten Teil erzählen Jugendliche Situationen oder Verhaltensweisen ihrer erkrankten Eltern. Anhand dieser Beispiele werden die einzelnen psychischen Erkrankungen näher erklärt. Natürlich erlebt jeder die Erkrankung von Mutter oder Vater anders und geht unterschiedlich damit um. Trotzdem gibt es einige typische Gefühle oder Reaktionen im Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Einige dieser Gefühle wie beispielsweise Schuldgefühle, das Vermissten von Geborgenheit, Angst oder Verwirrung oder auch Einsamkeit werden aufgezählt und so den Jugendlichen vermittelt, dass es normal ist, solche Gefühle in diesen Situationen zu haben.

Im weiteren Teil der Broschüre wird auf die wichtigsten Fragen der Jugendlichen zu diesem Thema eingegangen und Begriffe, die häufig im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen auftauchen erklärt. Die Broschüre enthält im Anhang wichtige Adressen von Hilfsangeboten für Kinder und Jugendliche.



Bestellungen im HPE-Sekretariat unter T 01/526 42 02

HPE WIEN Brigittenauer Lände 50-54/1/5, 1200 Wien, T 01/526 42 02, hpe-wien@hpe.at, www.hpe.at

Gruppen und Seminare	Beschreibung	Datum	Zeit	ModeratorIn, Kontakt
 Selbsthilfegruppe für Angehörige	Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter unabhängig von der Diagnose	Dienstag, 26. 3., 30. 4., 28. 5. 2020	18.00	Joy Ladurner (erfahrene Angehörige), Christian Höller (Berater bei HPE)
 Schizophrene Störungen/ Psychosen	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis	1 x / Monat an einem Donnerstag Bei erstmaliger Teilnahme Vorgespräch unter T 01/440 49 63	18.00	Mag. Hedwig Nechtelberger (erfahrene Angehörige)
 Persönlichkeitsstörung/ Borderline	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen	1 x / Monat, Vorgespräch in der Beratungsstelle, Terminvereinbarung unter T 01/526 42 02	18.00 – 20.00	Mag. Dragana Grabovac (Beraterin bei HPE)
 Bipolare Störungen	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit der Diagnose Bipolare Störungen	Dienstag, 17. 3., 21. 4., 19. 5. 2020	18.00 – 20.00	Ernst Braza (erfahrener Angehöriger)
 PartnerInnen von psychisch erkrankten Menschen	Selbsthilfegruppe für PartnerInnen psychisch erkrankter Menschen	Donnerstag, 26. 3., 30. 4., 28. 5. 2020	18.30 – 20.30	Dr. Claudia Racek-Sacher, (erfahrene Angehörige) DDr. Gudrun Salamon
 Geschwister von psychisch erkrankten Menschen	Selbsthilfegruppe für Geschwister psychisch erkrankter Menschen	Die Gruppen werden geschlossen geführt. Interessenten melden sich unter T 0/526 42 02	18.00 – 20.00	Mag. Annette Hördinger (Beraterin bei HPE)
 Forensik	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Personen, die im Maßnahmenvollzug der Forensik sind.	Termin auf Anfrage		Monika Hradil (erfahrene Angehörige): 0680/211 61 89
 Persönlichkeitsstörungen / Borderline u. a.	Vier zusammenhängende Seminarabende für Angehörige und Freunde, die mit Menschen mit Persönlichkeitsstörungen in Beziehung stehen.	Herbsttermine werden bekannt gegeben	18.00 – 20.00	Hermine Pokorny (Angehörige und Beraterin)
 Lebensblockade Zwang	Vier zusammenhängende Seminarabende für Angehörige und Freunde, die mit zwangserkrankten Menschen in Beziehung stehen.	Herbsttermine werden bekannt gegeben	18.00 – 20.00	Hermine Pokorny (Angehörige und Beraterin)
 Mit psychotischen Menschen in Beziehung sein	Seminar in sieben zusammenhängenden Gruppensitzungen für Angehörige und Freunde von Schizophreniebetreffenen.	Herbsttermine werden bekannt gegeben	18.00 – 20.00	DSA Daniela Schreyer (Beraterin bei HPE)
 Empowerment für und durch Angehörige	Wochenendseminar zum Thema „Empowerment für und durch Angehörige“ für Angehörige und Freunde von Menschen mit psychischen Erkrankungen.	Freitag/Samstag 15./16. Mai 2020		Mag. Birgit Dorninger-Bergner (Beraterin bei HPE)
 Bipolare Störungen	Seminar in 6 zusammenhängenden Gruppensitzungen für Angehörige und Freunde von Menschen, die an einer bipolaren Störung leiden	Herbsttermine werden bekannt gegeben	18.00 – 20.00	Mag. Dragana Grabovac, (Beraterin bei HPE)
 Schizophrene Erkrankungen: Wenn der Bezug zur Realität verloren geht	Blockseminar für Angehörige und Freunde von Schizophreniebetreffenen	Herbsttermine werden bekannt gegeben		Mag. Birgit Dorninger-Bergner (Beraterin bei HPE)
 Erwachsen-Werden mit psychischer Erkrankung	Themenabende für Eltern junger psychisch erkrankter Menschen (ca 15 bis 25 Jahre)	Termine siehe www.hpe.at	18.00	Interessenten melden sich unter 01/526 42 02
 Offenes Ohr	Ergänzend zu Beratung und Gruppentreffen stehen fünf erfahrene Angehörige für Ihre Sorgen und Anregungen zur Verfügung	Freitag und Sonntag	17.00 – 20.00	T 0699/105 49 8 30
 Wenn Eltern psychisch krank sind...	Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene (~ bis 30 Jahre) mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Die Gruppe wird geschlossen geführt.	Die Gruppen werden geschlossen geführt. Interessenten melden sich unter T 0/526 42 02		Mag. Vera Baubin DSA Marianne Rainer (Beraterinnen bei HPE)
 Wenn Eltern psychisch krank sind...	Selbsthilfegruppe für Erwachsene ab 30 Jahren mit einem psychisch erkrankten Elternteil.	Die Gruppe wird geschlossen geführt. Interessenten melden sich unter T 0/526 42 02		Joy (erfahrene Angehörige)

Hilfe für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Beratung * Info-Abende * Online-Beratung * Gruppentreffen

gefördert von



Information: T 526 42 02
www.verrueckte-kindheit.at

Beratungsstelle der HPE in Wien

HPE bietet in Wien eine auf die Problematik von Angehörigen spezialisierte Beratungseinrichtung*, in der professionelle Beratungen durch PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, Lebens- und SozialberaterInnen und PädagogInnen angeboten werden.

Ihre Anliegen

- ♦ mehr über psychische Erkrankungen wissen
- ♦ mehr über Behandlungsmöglichkeiten und -einrichtungen erfahren
- ♦ den psychisch Erkrankten besser verstehen können
- ♦ die Beziehung mit dem Erkrankten besser gestalten können
- ♦ mit dem Erkrankten besser reden können
- ♦ besser Grenzen setzen können
- ♦ für sich selbst gut sorgen können
- ♦ mehr über finanzielle Absicherungsmöglichkeiten wissen

Unsere Angebote

Information und Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien

- ♦ **Persönlich:** Terminvereinbarungen unbedingt erforderlich. Erstgespräch innerhalb von 14 Tagen. Beratungstermine zwischen 8 – 18 Uhr.
- ♦ **Telefonisch:** Telefonische Kurzberatungen täglich. Für eine längere Telefonberatung ist eine Terminvereinbarung erforderlich.
- ♦ **Online:** schriftliche Beratung über eine gesicherte Form der E-Mail-Beratung: www.hpe.at unter „Hilfen“

Gruppentreffen, Seminare, Themenabende, Vorträge

- ♦ Themen und Termine finden Sie auf den letzten Seiten des KONTAKT oder auf www.hpe.at.

Beratungen sind in Deutsch, Englisch, Bosnisch, Kroatisch und Serbisch möglich.
Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Telefonische Erreichbarkeit

T 01/526 42 02

Mo, Mi, Do: 10.00 – 15.00

Di, Fr: 10.00 – 12.00

Adresse

Brigittenauer

Lände 50 – 54/1/5

1200 Wien

T 01/526 42 02

office@hpe.at

www.hpe.at

OFFENES OHR

17 Uhr bis 20 Uhr (Fr und So)
T 0699/105 49 830

Ergänzend zur persönlichen Beratung und den monatlichen Treffen in den Selbsthilfegruppen sind wir für Angehörige psychisch Erkrankter für eine telefonische Aussprache erreichbar.

Wir sind drei langjährig erfahrene Angehörige, die Ihnen gerne zuhören, offen für Ihre Probleme, Sorgen und Anregungen sind und natürlich gerne auch unsere Erfahrungen an Sie weitergeben.

Scheuen Sie sich nicht, uns anzurufen, wenn Sie mit jemandem reden möchten, der Ihre Probleme und Nöte verstehen kann.

Wir freuen uns in jedem Fall auf Ihren Anruf!

Ihre Offenen Ohren

Hedwig, Irene, Claudia

PS: Sie bleiben natürlich völlig anonym!

Die Vielfalt der Hilfsangebote in Wien wird durch die finanzielle Unterstützung durch öffentliche Stellen, durch Mitgliedsbeiträge und Spenden ermöglicht.

„Rückhalt durch Angehörige“ (Träger: HPE Österreich) ist ein vom Sozialministeriumservice finanziertes Projekt.

Die Familienberatungsstelle wird durch eine Kooperation von HPE Wien und HPE Österreich ermöglicht (gefördert durch das Bundesministerium für Familie und Jugend).

Die Basis aller Aktivitäten stellt das vom Fonds Soziales Wien geförderte Angehörigenzentrum der HPE Wien dar. Unsere Beratungsangebote sind kostenlos. Um die Aktivitäten in vollem Umfang aufrechterhalten zu können, ersuchen wir um Spenden.

Gefördert von*



Bundesministerium
Arbeit, Familie und Jugend



Sozialministeriumservice

JOUR-FIXE DER HPE WIEN

Vortrag & Diskussion

Der „PSD“ – Die Psychosozialen Dienste in Wien

Zwar hat nahezu jeder Betroffene und Angehörige die Abkürzung „PSD“ schon gehört, aber oft weiß man nichts Genaues darüber. Wann und in welchen Situationen benötige ich den PSD? Was bietet er? Welche Einrichtungen gibt es? Gibt es Hilfe für Notfälle? Aber auch Planungen und Neuerungen für die Zukunft sind von großem Interesse für die Angehörigen.

Vorgestellt wird der PSD von keinem Geringeren als dem Chefarzt der Psychosozialen Dienste in Wien, Dr. Georg Psota. Neben einem glanzvollen Werdegang im Fachbereich der Psychiatrie ist Dr. Psota auch eng mit gemeinnützigen Organisationen verbunden, die sich um die Bedürfnisse von Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Belastungen kümmern. So ist er als Obmann von pro mente Wien mit der Gruppe der Betroffenen verbunden - gleichzeitig aber auch mit der HPE und der Gruppe der Angehörigen. Er hat die Bedeutung der Angehörigen in der Behandlung psychisch erkrankter Menschen, aber auch ihre eigenen Sorgen und Nöte erkannt und unterstützt ihre Anliegen.

Datum: Donnerstag, 16. April 2020
Referent: Dr. Georg Psota, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Chefarzt des PSD Wien, Obmann von pro mente Wien, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.
Beginn: 18:30 Uhr
Ort: Angehörigenzentrum der HPE, 1200, Brigittener Lände 50-54/Stiege1/5.Stock

Psychopharmaka – Segen oder vielleicht auch ein wenig Fluch?

Medikamente sind wohl unumstritten eine wichtige Säule in der Behandlung psychisch erkrankter Menschen. Trotzdem werden sie von Betroffenen, Angehörigen, aber selbst auch von Ärzten kontrovers diskutiert. Werden zu viele Medikamente verordnet und zu lange? Ist ein Absetzen/Reduzieren möglich und wie macht man das richtig? Die Angehörigen psychisch Erkrankter sind gerade bei diesem Thema stark gefordert. Nimmt mein/e erkrankte/r Angehörige/r seine/ihre Medikamente überhaupt? Soll ich ihn/sie danach fragen oder führt das nur zu Auseinandersetzungen? Die Nebenwirkungen bedrücken nicht nur die Erkrankten, sondern auch deren Angehörige. Sind Neuentwicklungen in Sicht, die weniger Nebenwirkungen haben? Zu diesem Thema haben wir eine Exper-

tin gewonnen, die schon lange mit HPE in Seminaren zusammengearbeitet: Dr. Sabine Röckel ist Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin und Psychotherapeutin (integrative Gestalttherapie) und sie wird zum Thema Medikamente referieren und auf die Fragen der TeilnehmerInnen eingehen.

Datum: Donnerstag, 7. Mai 2020
Referentin: Dr. Sabine Röckel, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
Beginn: 18:30 Uhr
Ort: Angehörigenzentrum HPE, 1200, Brigittener Lände 50-54/Stiege1/5.Stock
Information: HPE, T 01 - 526 42 02, www.hpe.at
 Eintritt frei! Spende erbeten.

Psychische Erkrankung? Wie kann die Familie helfen?

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über psychische Erkrankungen, wie es den betroffenen Familien geht und was Angehörige für sich und die erkrankte Person tun können.

Datum: Mittwoch, 11. März 2020
Referentinnen: Mag. Annette Hördinger (Psychologin, Beraterin bei HPE), Mag. Angelika Klug (Angehörige)
Zeit: 18 - 20 Uhr
Ort: VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 Wien

Eine Anmeldung bei der VHS Favoriten ist erforderlich:
 T 01/891 74 110 000; E favoriten@vhs.at

Informationsabend für Angehörige Behandlung und Hilfe im psychiatrischen Krankenhaus

Fragen und Antworten für Angehörige, deren erkranktes Familienmitglied an einer psychiatrischen Abteilung aufgenommen ist.

Referentinnen: Prim. Dr. Ursula Goedl (Primaria der Allgemeinen Psychiatrischen Abt. der KA Rudolfstiftung), Mag. Annette Hördinger (Beraterin HPE Wien)
Datum: Dienstag, 23. Juni 2020
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS Landstraße, Hainburger Str. 29, 1030 Wien
Information: HPE Wien, 01 - 526 42 02. www.hpe.at

HPE in allen Bundesländern

Information auf www.hpe.at

HPE ÖSTERREICH

Dachverband
Brigittenauer Lände 50 – 54/1/5
1200 Wien
T 01/526 42 02

HPE BURGENLAND

7000 Eisenstadt
Hunnenweg 1
T 0664/403 20 76

HPE KÄRNTEN

9500 Villach
Schlossgasse 6
T 04242/543 12

HPE NIEDERÖSTERREICH

2393 Sittendorf
Lärbaumweg 132
T 0664/326 08 39

HPE OBERÖSTERREICH

4020 Linz
Volksfeststraße 17
T 0732/78 41 62

AHA SALZBURG

5020 Salzburg
Lessingstraße 6
T 0662/88 22 52-16

HPE STEIERMARK

8010 Graz
Tummelplatz 9 (im Hof)
T 0316/81 63 31

HPE TIROL

6020 Innsbruck
Karl-Schönherr-Straße 3
T 0699/17 23 80 60

HPE VORARLBERG

6900 Bregenz
Clemens-Holzmeister-Gasse 2
T 0664/780 50 85

HPE WIEN

Brigittenauer Lände 50 – 54/1/5
1200 Wien
T 01/526 42 02



Psychische Erkrankung und Genesung in verschiedenen Lebensphasen psychisch Erkrankter

Freitag/Samstag, 5. und 6. Juni 2020
Bildungshaus St. Virgil, Salzburg

Psychische Erkrankungen können in jedem Lebensalter auftreten und führen zu unterschiedlichen Herausforderungen für die Familien. Wenn sehr **junge Menschen** erkranken ist es neben einer adäquaten Behandlung das Ziel, Ausbildung, Berufsfindung und soziale Fähigkeiten zu fördern. Im **Erwachsenen-Alter** ist für viele Erkrankte und auch Angehörige das Thema Partnerschaft von großer Bedeutung. Mit Erfahrungsberichten möchten wir zu neuen Blickwinkeln und Diskussionen einladen.

Im **höheren Lebensalter** wiederum kann es für Angehörige schwierig sein, für älter gewordene psychisch Erkrankte geeignete Unterstützungen oder auch Institutionen zu finden.

Bei all den Herausforderungen gibt es jedoch viele Menschen, deren Krankheitsverlauf die berechnete Hoffnung auf Besserung, Gesundheit und eine gute Lebensqualität aller Beteiligten deutlich macht. Mit Berichten und Gesprächen mit diesen Betroffenen wollen wir Beispiele und Wege aufzeigen.

Nähere Informationen und Anmeldung auf www.hpe.at



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung



Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER