

Über die Wichtigkeit von Angehörigen für psychisch kranke Menschen

Wenn wir von der – in der Gesellschaft längst überfälligen – Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen oder temporärer psychischer Krisen sprechen, sollten wir auch ein Augenmerk auf die Angehörigen legen und ihren ungemein wichtigen Anteil daran. Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, die sich diesen Menschen widmen, leisten einen ganz wichtigen Beitrag: Sie stehen zu ihren betroffenen Angehörigen, ungeachtet dessen, ob es sich um Lebenspartner*innen, Kinder, Freund*innen, Kolleg*innen oder Nachbar*innen handelt. Angehörige sind wahre Mutmacher*innen und Mutmacher, denn ihre Liebe, Loyalität und ihr Mut wirken der Stigmatisierung entgegen und können Wunder bewirken: Schritte zur Heilung bei den Betroffenen.

Halten wir uns vor Augen: Für Angehörige ist es – zumindest anfangs – nicht leicht, wenn eine nahestehende Person in eine psychische Krise gerät oder aufgrund einer psychischen Erkrankung längerfristig nicht mehr so am Leben teilhaben kann, wie es vorher möglich war. Sie können an ihre Belastungsgrenzen kommen. Oft genug verstecken die Betroffenen lange Zeit ihren Leidensdruck, versuchen hochfunktional in Arbeitswelt und Privatleben zu sein – bis es eben nicht mehr geht: weil einer „lächelnden“ kaschierten Depression ein schwerer Zusammenbruch folgt, weil eine psychotische Episode die Welt des Betroffenen ebenso wie die der Angehörigen aus den Fugen geraten lässt, oder wenn eine Angststörung so massiv wird, dass das Gefühl der Ohnmacht alles und alle beherrscht; es ließen sich zahllose weitere Beispiele aufzählen. Nicht zuletzt aus Unwissenheit über psychische Erkrankungen und durch die Konfrontation mit ihren Symptomen sind Angehörige oftmals im ersten Moment überfordert. Und – dies ist der traurige Fall – distanzieren sich deshalb schlimmstenfalls von den Betroffenen.

Hilfe für Angehörige

Dass sie selbst Hilfe in Anspruch nehmen können und sollen, wissen anfangs die wenigsten. Dabei sind sie es oft in gleichem Maße, die Unterstützung benötigen, zunächst im Sinne der Psychoedukation (Aufklärung und Vermittlung von Wissen über die Erkrankung).

Im nächsten Schritt geht es um den zukünftigen Umgang mit den Betroffenen. Sehr hilfreich und sinnvoll ist es für die Angehörigen, wenn er den Betroffenen zu Fachärzt*innen, Psychotherapeut*innen oder zu einer Beratungsstelle begleitet. Die Inanspruchnahme von möglicherweise sogar einigen eigenen therapeutisch unterstützenden Stunden bei Therapeut*innen oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe für Angehörige bieten ebenfalls eine sinnvolle Unterstützung. In einer Angehörigengruppe kann man sich in geschützter Atmosphäre austauschen: Wie gehen andere mit ihrem/r Partner*in, Freund*in, Kolleg*in um, welche Dinge haben geholfen, die Krankheit zu akzeptieren, wie kann ich unterstützen? Wo liegen die Grenzen meines Verantwortungsbereichs – wann muss ich mich sogar selbst schützen? Wie kommuniziere ich gut in schwierigen Zeiten oder Konflikten? Wann darf ich „Nein!“ sagen? Welche Ressourcen habe ich, um für mich Selbstfürsorge zu betreiben? Wie kann ich neuen Mut bekommen? Dies alles sind wichtige Fragen, deren Beantwortung Angehörige oft sehr lange für sich suchen müssen und sich nicht selten im Stich gelassen fühlen vom Umfeld.

Aus eigener Erfahrung: Von der Wichtigkeit der Angehörigen

Aus eigener Erfahrung und von all jenen Betroffenen aus meinem Umfeld weiß ich, wie wertvoll und lebenswichtig Angehörige sind. Auch traurige Geschichten wurden mir berichtet, von Freundinnen und Freunden, die sich distanzieren, den Kolleg*innen, die sich abwendeten, von Arbeitsverhältnissen, die endeten, da wenig Verständnis oder gar – und hier sind wir bei der Stigmatisierung – Ängste oder Scham zu einem Kontaktbruch führten. Man hat mir davon berichtet, dass man sich nicht austauschen könne, da das unmittelbare Umfeld „damit“ nichts zu tun haben wolle. All diese Erzählungen und Schicksale bestärken mich nur noch mehr, Herzblut in unsere Öffentlichkeitsarbeit zu legen: Niemand darf stigmatisiert werden, weil er/sie selbst erkrankt ist oder weil er/sie zum/ zur erkrankten Partner*in, Kind, Freund*in, Kolleg*in, Familienmitglied oder Nachbar*in steht. Niemand!



Ich selbst habe Glück gehabt: Mein Mann trägt mich über die Jahre, er ist mein Anker, mein Halt, mein größter Kritiker und mein bester Freund. Ohne ihn hätte ich meine Erkrankung nicht in dem Maße stabilisieren können, wie ich es inzwischen vermag. Weil er immer zu mir steht. Weil er immer für mich da ist. Weil wir offen und ehrlich sind in jeder Beziehung und uns gegenseitig vertrauen. In meinen psychisch labilen Phasen lenkt er gegen die hypomanischen Tendenzen und setzt Grenzen, er holt mich vom Höhenflug zurück, bevor die unausweichliche Bruchlandung kommt. In depressiven Zeiten ist er da, übernimmt Dinge, die ich nicht schaffe, er führt Realitätschecks für mich durch, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin. Nie, niemals hat er mich verurteilt. Selbstverständlich ist dies manchmal belastend für ihn, aber seine Zuversicht, dass es besser wird, das Wissen, dass ich an mir arbeite und – nicht zuletzt – die Liebe helfen, das alles auszuhalten und immer nach vorne zu sehen.

Gleiches gilt für meine Kinder, für meine Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen und mein näheres Umfeld. Ich darf so sein, wie ich bin, und ich muss mich nicht verstecken, ich muss mich nicht schämen, ich rede darüber, wenn jemand mich fragt. Dafür bin ich allen dankbar, die sich hier wiederfinden. Jene, von denen ich mich bewusst distanzierte oder die mich verlassen haben, vermisse ich nicht. Sie haben mir nicht gutgetan.

STIMME EINER PSCHIATRIEERFAHRENEN



Fortsetzung von Seite 14

Über die Wichtigkeit von Angehörigen für psychisch kranke Menschen

Ein Dank an alle mutmachenden Angehörigen

An dieser Stelle bedanken sich die #Mutmachleute bei allen Angehörigen, die einen Beitrag zu dem Thema verfasst haben, sowie allen mutmachenden Angehörigen, die im Stillen oder in der Öffentlichkeit der Stigmatisierung entgegenwirken und jeden Tag echte Mutmacher*innen und Mutmacher sind.

Tina Meffert



#MUTMACHLEUTE

Die #Mutmachleute sind ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Auf der Plattform www.mutmachleute.de können Betroffene, Angehörige und Profis über ihre

Erfahrungen berichten. Ziel der Beiträge ist die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen und ein dauerhaftes Umdenken in der Gesellschaft, um Berührungspunkte abzubauen. Wenn auch Sie Ihre Erfahrungen veröffentlichen wollen, schreiben Sie an hallo@mutmachleute.de. Ferner bietet das Selbsthilfeforum des Mutmachleute e.V. einen geschützten Rahmen für den Austausch von Betroffenen und Angehörigen.

PSYCHISCH KRANKE KÜNSTLER

„Mein Gehirn läuft pausenlos auf Hochtouren“ Linda Hamilton

Viele kennen ihren Namen nicht, dafür aber ihr markantes Gesicht. Die inzwischen 63-jährige Linda Hamilton ist eine der leisen Größen Hollywoods – eine Schauspielerin, die vor allem mit starken Frauen- und Action-Rollen glänzte und trotz der Schnelligkeit der Filmindustrie bis heute gut im Geschäft ist. Größere Berühmtheit erlangte sie mit der Rolle der Sarah Connor in drei der sechs „Terminator“-Filme. Daneben spielte sie jedoch auch in verschiedenen anderen, größeren Hollywood-Produktionen wie z.B. „Dantes Peak“ oder „Stummer Schrei“ und zahlreichen Fernsehfilmen und -serien mit.

Doch was über viele Jahre sowohl der Öffentlichkeit als auch ihr selbst verborgen blieb ist, dass Linda Hamilton an einer bipolaren Störung leidet. In einem ZEIT-Interview erklärt sie: „Die ersten Jahrzehnte meines Lebens als Erwachsene waren extrem schwierig für mich und für die Menschen um mich herum. Auf Außenstehende mag ich wie eine starke junge Frau gewirkt haben. Aber wer mich besser kannte, wusste: In mir tobte das Chaos. Ich war schon 40, als ich erstmals als bipolar diagnostiziert wurde. Danach begann ich endlich zu begreifen, was in mir vorging.

Ich bekam Medikamente, die mir halfen, therapeutische Hilfe anzunehmen und umzusetzen. Heute weiß ich, was ich tun kann, wenn ich spüre, dass ich abdrifte.“

Trotz der für das Krankheitsbild bekannten manischen und depressiven Phasen und vielen weiteren Symptomen und destruktiven Verhaltensweisen wurde auch bei ihr die Krankheit lange nicht entdeckt. Umso erstaunlicher scheint ihre Karriere, die davon keinen oder offenbar nur wenig Schaden genommen hat. Erst 2005 machte sie ihre Erkrankung im Rahmen eines Interviews mit dem Talkmaster Larry King öffentlich und sprach über ihre teils schweren Depressionen, Stimmungsschwankungen und Selbstmordgedanken. Diese schienen wohl auch verantwortlich für das Scheitern ihrer beiden Ehen – zuletzt mit dem Regisseur James Cameron der u.a. bei den Blockbustern „Titanic“ und „Avatar“ Regie führte.

Heute jedoch blickt Linda Hamilton zurück und sagt weiter: „Früher glaubte ich, für immer zusammenzubleiben wäre der einzige Weg zum Glück. Mit mir selbst glücklich zu sein, als starke, unabhängige Frau, ohne Partner – das war für mich unvorstellbar. Heute möchte ich um nichts in der Welt zurück in die



Foto: Gage Skidmore

damaligen Beziehungen. Ich führe ein wunderbares Leben, ohne Partner, aber reich an Beziehungen zu meiner Familie, zu Freunden und Nachbarn.“ Ihrem jüngeren Ich würde sie aus heutiger Sicht sagen wollen, dass „Beziehungen scheitern, Herzen gebrochen werden“ und dass dies nun mal der Lauf der Dinge ist. Und auch wenn die Mimin mit der Erkrankung ihr Leben lang klarkommen muss, blickt sie nach vorne und möchte ihr Leben so erfüllt wie möglich leben, jeden Tag, jede Minute. Wir wünschen ihr auf diesem Wege alles Gute!