

Angehörige von psychisch Kranken
Und wer hilft uns?
Erfahrung aus 20 Jahren Gruppe

10. Psychiatrietage im Landkreis Marburg Biedenkopf
12. Mai 2016 Bürgerhaus Biedenkopf

Was bedeutet „Familien-Selbsthilfe Psychiatrie“?

➤ Die Basis: Viele Angehörigen-
gruppen bundesweit

➤ Landesverbände in den Ländern

➤ Bundesverband der Angehörigen (BApK)
als Dachverband der Landesverbände (gegründet 1985)

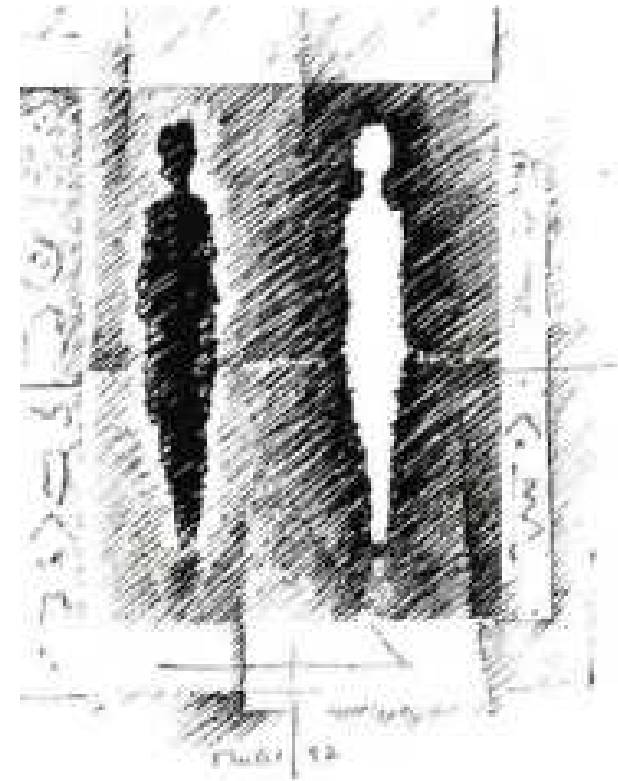


familien **selbsthilfe**
psychiatrie

Angehörigengruppe Mittelhessen e.V.

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

Besteht seit 1994 als Gruppe,
seit dem Jahr 2000 als Verein



Angehörigengruppe Mittelhessen

- 1994 an der Gießener Uni-Psychiatrie gegründet, seit dem Jahr 2000 in Vereinsform organisiert
- Bisher 220 Gruppentreffen, im Durchschnitt 16 Teilnehmende
- Seit 1996 monatlicher Versand einer Rundbriefs – bisher 237 Mal
 - fasst die Themen und Ergebnisse der letzten Gruppensitzung zusammen
 - vermittelt Informationen und Termine von Veranstaltungen
 - erinnert an das nächste Gruppentreffen
- Veranstaltungen, Feste, Gremien, Öffentlichkeitsarbeit

Die Belastung der Angehörigen

- *„60 Prozent der befragten Angehörigen haben gesundheitliche Probleme von behandlungsbedürftigem Ausmaß durch die Erkrankung des Familienmitglieds“*
- *„Die Stressbelastung der Angehörigen ist dauerhaft so hoch wie bei einem Prüfungskandidaten kurz vor dem Staatsexamen“*
- *„Die Angehörigen sind durch Unterstützung des erkrankten Familienmitglieds in erheblichem Maß auch finanziell belastet“*

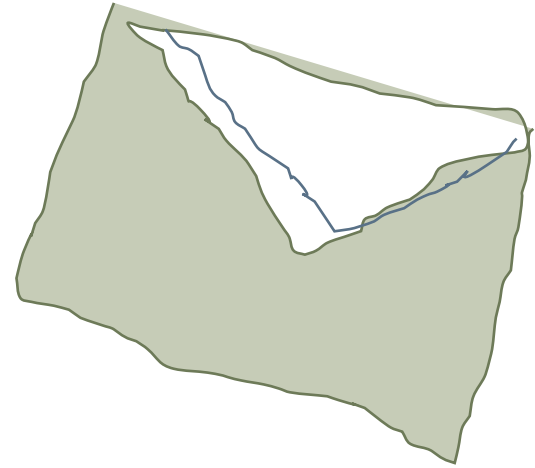
(GISA – Gießener Angehörigenstudie Dr. Michael Franz 2001)

Wann kommen Angehörige in die Gruppe?

- zu Beginn der Erkrankung, um Informationen und Aufklärung zu erhalten und Kritik zu üben
- wenn sie nicht wissen, wie es nach einem Klinikaufenthalt weitergehen soll
- wenn das Zusammenleben leidet und manchmal unerträglich wird
- im Verlauf einer Erkrankung oder einer Behinderung, wenn ein Platz zum Leben und Arbeiten für die Betroffenen gesucht wird

Was Angehörige sagen

- Wir sind am Ende unserer Kräfte
- Unser Angehöriger ist offenbar schwer krank, aber er lehnt Hilfe und Behandlung ab. Wir fragen uns, warum uns gerade in dieser Situation niemand hilft
- Wir können mit niemandem darüber reden, niemand versteht uns
- Wir fragen uns, wie wir unsere Familie zusammenhalten sollen angesichts der Belastungen
- Wir wissen nicht, ob wir uns richtig verhalten
- Wir bekommen keine Informationen von den Behandlern
- Wir blicken im Gewirr der Zuständigkeiten und Sozialgesetze nicht mehr durch
- Wir fragen uns, was wird, wenn wir nicht mehr für den Kranken sorgen können
- Wir fragen uns, woher wir die Kraft für alle Belastungen nehmen sollen



Ein paar Beispiele aus unseren Rundbriefen

...

Was bringt Ihnen die Gruppe?

- Sie ist ein Ort, um Frust und Wut loszuwerden
- Sie vermittelt Erfahrungen und Informationen
- Sie ist ein Ort, um Kritik loszuwerden
- Sie dient der Schaffung von Netzwerken, die in Krisen hilfreich sein können

..... aber das Wichtigste:

In der Gruppe können Sie lernen...

- Ihr eigenes Verhalten im Spiegel der Erfahrung der anderen zu reflektieren
- mit den Belastungen besser fertig zu werden
- besser für sich selbst zu sorgen
- und damit auch dem Erkrankten eine bessere Stütze zu sein

Was manche erwarten, warum manche enttäuscht sind ...

- keine schnelle Lösungen und Patentrezepte
- „Das Leid der Anderen belastet mich“
- Anspruchsdenken (Merke: Selbsthilfe ist kein Selbstbedienungsladen)
- Die Einstellung: Alles muss besser werden, aber nichts darf sich ändern – *vor allem ich nicht...*

Gruppenmitglieder sollten bereit sein...

- an sich selbst zu arbeiten
- sich über einen gewissen Zeitraum auf die Gruppe einzulassen
- eigene Wege und Überzeugungen nicht als einzig richtige zu sehen
- Hilfe und Anteilnahme nicht nur zu erwarten, sondern auch zu leisten - Geben und Nehmen

Damit die Gruppe lebendig bleibt ...

- Unterstützung und Ansprechpartner unter Profis suchen
- Immer mal Experten einladen, vor allem Ärzte
- Kontakt zur Lokalpresse – Hinweis auf Treffen
- Nützlich: Ein oder mehrere Gruppenmitglieder übernehmen Aufgaben, um die Gruppe zusammenzuhalten
- Und vor allem:

Achten Sie darauf, dass in der Gruppe nicht nur geredet, geschimpft und geheult, sondern immer wieder auch gelacht oder auch mal gefeiert wird!

Sommerfest der Angehörigengruppe Mittelhessen
mit Prof. Bernd Gallhofer (M), Leiter der Uni-Psychiatrie in Gießen



Vielen Dank für Ihre Geduld – und
viel Erfolg bei der Gründung einer
Angehörigengruppe!

