

LANDESVERBAND BAYERN DER ANGEHÖRIGEN PSYCHISCH KRANKER e.V.

Pappenheimstr.7, 80335 München
Tel: 089-510 86 325
Fax: 089-510 86 328
lvbayern_apk@t-online.de



Eva Straub, Vorstand
Bergstr 29,
85080 Gaimersheim
Tel/Fax: 08406-631
eva.straub@bingo-ev.de

Selbsthilfe der Angehörigen psychisch Kranker

Auswirkungen einer psychischen Erkrankung auf das Umfeld

Psychische Erkrankungen stellen Familien, Partner und Freunde vor unbekannte und verunsichernde Situationen.

Psychische Erkrankungen greifen tief in das Leben der Betroffenen und ihrer Familien ein. Obwohl es heute gute Behandlungsmöglichkeiten gibt, erleiden viele der Patienten Rückfälle oder bleiben dauerhaft beeinträchtigt. Das bedeutet, dass das Alltagsleben und die Lebensplanung der betroffenen Familien oft anders verlaufen als erhofft.

Die psychische Belastung der Angehörigen ist enorm. Einerseits haben sie Verständnis und wollen den Kranken schützen. Andererseits fühlen sie sich in ihrer Toleranz überfordert und reagieren unter Umständen wütend und frustriert, wenn durch das Verhalten des Kranken das ganze Familienleben durcheinander kommt. Zwar wissen sie, dass die Krankheit dafür verantwortlich ist – trotzdem ist der Zustand schwer oder gar nicht auszuhalten. Die Angehörigen schwanken zwischen Verständnis, Mitleid und Schuldgefühlen einerseits, Ohnmacht und der Schwierigkeit, die Krankheit anzunehmen, andererseits. Ein nervenzermürendes Wechselbad der Gefühle. Die emotionale und soziale Belastung der betroffenen Familien ist enorm.

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Allein werden die betroffenen Familien damit nicht fertig! Sie brauchen den Rat und das Verständnis Gleichbetroffener und die Ermutigung zur Selbsthilfe. Professionelle Hilfe ist notwendig, auch um fachliche Informationen weiterzugeben. Die können aber die Erfahrungen der durch Dick und Dünn gegangenen Schicksalsgenossen nicht ersetzen. Angehörigen-Selbsthilfe-Organisationen, wie es sie heute fast in allen größeren Orten Bayerns gibt, stehen den Angehörigen psychisch Kranker für Beratungen und zur Aussprache zur Verfügung.

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist die Dachorganisation für diese Gruppen und Vereine und für Einzelmitglieder. Er hat nahezu 1900 Mitglieder. Die Beratungstätigkeiten werden durch langjährig selbst-erfahrene Angehörigen ehrenamtlich erbracht.

Psychoedukation als Selbsthilfemodell

Selbsthilfe führt zum Verständnis für die eigene Lage und stärkt den Willen, Verantwortung zu übernehmen. In bezug auf Angehörige von psychisch Kranken heißt das, den Zustand der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins gegenüber der Krankheit zu überwinden. Dazu bedarf es unter anderem sach- und fachlicher Informationen, die für Angehörige von Psychiatern und anderen professionellen Helfern nur schwer zu bekommen sind.

Darum hat der Landesverband in bestem Selbsthilfeverständnis Angehörige als Moderatoren für „Psychoedukation“ ausbilden lassen. „Psychoedukation“ ist ein Informationsprogramm bei dem Betroffene wie Angehörige in einem achtstufigen Lernprogramm über Krankheitszusammenhänge wie Behandlungsmöglichkeiten informiert werden. Die Psychiatrie des Klinikums rechts der Isar, München, übernahm die Ausbildung der Angehörigen, die nun ihrerseits in einzelnen Regionen Bayerns Angehörige aufklären. Dieses Projekt heißt „Angehörige informieren Angehörige“, kurz „AiA“.

Die Evaluation der ersten „AiA“-Kursen hat gezeigt, dass der Wissenszuwachs durch „AiA“ ebenso umfangreich ist, wie nach Psychiater durchgeführter Psychoedukation.

Dieses Projekt ist eine echte Selbsthilfeaktion. Psychoedukation hat sich einerseits als Rückfall verringernde Maßnahme (bis zu 20%) und als die Rehospitalisierung senkende Hilfe erwiesen (PiP-Studie, Dr. Bäuml). Weil Psychoedukation bisher aber nicht als kassenärztliche Leistung anerkannt wird, hat der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker zu dieser Selbsthilfemaßnahme gegriffen.

Kosten gespart

Die Lebensqualität, die Zuversicht und das Vertrauen in die eigene Kraft hat bei den solchermaßen instruierten Angehörigen erheblich zugenommen. Das kommt wiederum den Kranken zugute. Denn nur ein gelassener, entspannter und hoffnungsvoller Angehöriger kann dem psychisch Kranken eine stressarme Umgebung schaffen und ihn somit stabilisieren helfen.

Mit diesem Projekt konnte der Landesverband etlichen – aber noch viel zu wenigen – betroffenen Familien helfen. Die Kosten, die er damit dem Gesundheitssystem erspart, sind beträchtlich.

Ein geringer Teil dieser Ersparnisse könnte den Landesverband in die Lage versetzen, wieder Angehörige zu Moderatoren mit qualifiziertem Wissen auszubilden und die begleitende Supervision durch Psychiater des Klinikums re. d. Isar sicher zu stellen. Nach dem Schneeballsystem würde sich nach und nach der Wissensstand der Angehörigen kräftig erweitern.

Eine Beendigung des Projektes wäre äußerst bedauerlich.

Eva Straub

Vorstand

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.