

# WUNSCH ANS CHRISTKIND



Mag. Edwin Ladinsner,  
Geschäftsführer der  
HPE Österreich

Wir alle steuern auf Weihnachten und ein neues Jahr zu. Für manche kommt zu den üblichen Anforderungen der alljährliche Weihnachtsstress mit viel Hektik hinzu, für andere beginnt die ruhige und besinnliche Zeit. Manche von uns sehen der Weihnachtszeit auch mit Sorge entgegen, vor allem, wenn in den vergangenen Jahren die Festtage geprägt waren von psychischen Krisen der erkrankten Familienmitglieder – alle Jahre wieder?

Es ist aber auch jene Zeit, in der man beim Flackern einer Kerze in Gedanken versinken und zurück blicken kann.

Im vergangenen Jahr haben viele Angehörige von positiven Erfahrungen mit psychiatrischen Einrichtungen berichtet, von viel versprechenden Entwicklungen ihres erkrankten Familienmitglieds, auch wenn sie manchmal auf den ersten Blick klein aussehen, oder von einer Neuorientierung im eigenen Leben und ein Überdenken dessen, wie man sich als Angehöriger, Vater, Mutter, Partner, Tochter, ..., versteht.

Schöne Erfahrungen, die zeigen, dass auch nach aussichtslos scheinenden Situationen neue Perspektiven nicht nur erkannt, sondern auch verwertet und in Veränderungen umgesetzt werden können.

Leider kommen auch viele Angehörige zu uns, die von einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit ihres erkrankten Familienmitglieds berichten, die sehr schlechte Erfahrungen mit psychiatrischen Einrichtungen gemacht haben, oder wo neue Belastungen im eigenen Leben dazu gekommen sind. Viele von ihnen haben sehr genaue Vorstellungen davon, was sie brauchen, was ihnen helfen würde. Oft werden diese Wünsche auch in den Selbsthilfegruppen oder in den Beratungsgesprächen formuliert. Wünsche?

Ja, jetzt ist die Zeit, in der man eine Wunschliste schreibt, überlegt, was hätt'ich gern.

Viele Angehörige würden für ihre erkrankten

Familienmitglieder und sich nichts Unmögliches, aber für sie vielleicht Weltveränderndes wünschen:

Ich wünsche mir eine psychiatrische Abteilung, in der die MitarbeiterInnen für die PatientInnen viel Zeit haben, mit ihnen Gespräche führen, sie bei der Bewältigung der Erkrankung begleiten und nach neuen Therapieleitlinien und mit aktuellem Fachwissen arbeiten. MitarbeiterInnen, die für die Sorgen und Ängste von Angehörigen Verständnis haben und ihnen mit Erklärungen und Rat zur Seite stehen.



Ich wünsche mir, wenn meine Tochter/Sohn/Partner akut erkrankt ist, es nicht schafft sich aktiv Hilfe im PSD oder beim Arzt/Therapeuten zu holen, also eigentlich nichts wirklich will, dass dann ein Profi kommt und Hilfe, Rat oder einfach Zeit anbietet - nicht nur einmal, sondern mehrmals.

Ich wünsche mir, dass mein Sohn/Tochter eine kleine eigene Wohnung in seinem/ihrem Wohnort bekommt, dort begleitet und unterstützt wird und er/sie dort wohnen bleiben kann, auch wenn es ihm/ihr besser geht.

Ich wünsche mir, dass meine Tochter/Sohn/Partner langsam mit dem Arbeiten anfangen kann – erst nur einige Stunden und wenn es möglich ist, dann immer mehr – ohne dass die finanzielle Existenz bei einem Rückfall bedroht ist.

Ich wünschte, dass sie/er einen Teil ihrer Pension durch eigenes Einkommen ersetzen kann.

Ich wünsche mir, dass die HPE Seminare für Angehörige nicht nur in Wien, sondern in ganz Österreich stattfinden können und dass allen klar wird, dass Selbsthilfe ein riesiges Potential für alle Beteiligten darstellt.

Ich wünsche mir Ruhe, mehr Zeit für mich, um Pläne zu entwickeln und wieder Neues zu entdecken. Ich hab so lange versucht für meinen erkrankten Sohn/Tochter/Partner da zu sein, dass ich jetzt wieder für mich, meine PartnerIn, meine Freunde Zeit finden will.

Was sollen wir mit dieser Wunschliste machen? Zusammenrollen und aufs Fensterbrett legen? Ans Postamt „Christkind“ schicken?

Mein Sohn (8 Jahre) wünscht sich seine Weihnachtsgeschenke sicherheitshalber beim Christkind und bei seinen Eltern und wir drei sollen uns dann ausmachen, wer ihm die Wünsche erfüllt (möglicher Weise ein Ausdruck dafür, dass eher die Eltern ans Christkind glauben als er?) Seinen dringlichsten Wunsch wiederholt er, wie viele andere Kinder auch, täglich mehrmals – bis er uns Christkinder überzeugt hat.

Wir Angehörige sind keine Kinder mehr und für unsere Wünsche ist sicher nicht das Christkind zuständig. Vielmehr sind unsere Wünsche ein Hinweis auf das, was man sich mit Recht erwarten kann, dessen Sinnhaftigkeit wissenschaftlich erarbeitete Leitlinien bestätigen und internationale Verträge zusichern. Dieses Recht müssen wir wieder und wieder mit immer mehr Nachdruck einfordern und nicht zulassen, dass die Weiterentwicklung (mancherorts eher: Entwicklungshilfe) im psychosozialen Bereich durch die Schuldenbremse ausgebremst wird. Ich bin sicher, das Christkind unterstützt uns dabei (wenn es nicht gerade im TV Handys oder Parfüm verkauft ....)

Ich wünsche uns allen besinnliche und ruhige Feiertage und dass viele unserer Wünsche in Erfüllung gehen.

## 02 EDITORIAL

## 04 EMPOWERMENT FÖRDERN BEISPIEL PSYCHIATRIE

Was unter dem Begriff Empowerment zu verstehen ist, wie Empowerment und Selbsthilfe miteinander verwandt sind und wie das Empowerment Psychiatrie-Erfahrener unterstützt werden kann. (Andreas Knuf)

## 7 ERMUTIGUNG ZUM AUFRECHTEN GANG EMPOWERMENT FÜR UND DURCH ANGEHÖRIGE

Die Leiterin des Empowerment-Seminars der HPE informiert, wie es gelingen kann, sich selbst und das erkrankte Familienmitglied zu „empowern“ und macht Lust darauf, sich gemeinsam in der Gruppe auf die Suche nach den eigenen Kraftquellen und den inneren „guten Ratgebern“ zu machen. (Birgit Dorninger-Bergner)

## 11 MIT DEM ANDERSSEIN LEBEN LERNEN ERLEBEN EINES ANGEHÖRIGEN

„Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antworten hinein.“ – Ein Vater erzählt uns, welche Gestalt diese Rilke-Worte im Laufe der intensiven Be- und Verarbeitung der Erkrankung seiner Tochter in seinem Leben angenommen haben. (Bertrand Knobel)

## 17 FÜR SIE GESEHEN

## 20 AUS DEN BUNDESLÄNDERN

## 23 TERMINE

## 25 HPE 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:** 1070 Wien. **Redaktion:** Ehrentraud Hagleitner, Edwin Ladinsner, Daniela Schreyer; **Versand:** HPE-Sekretariat; **Druck:** Buch- und Offsetdruckerei Oskar Buschek, 3830 Waidhofen/Thaya.

**KONTAKT:** erscheint 5 mal jährlich. **KONTAKT:** ist für Mitglieder der HPE kostenlos. **Mitgliedsbeitrag** beträgt im **Inland** Euro 33,- im **Ausland** Euro 45,-. **Bestellungen an:** HPE Österreich, A-1070 Wien, Bernardgasse 36/14. **Telefon:** 01-526 42 02; **Fax:** -20. **Bankverbindung:** Österreichische Postsparkasse, Konto Nr. 7.639.443, BLZ 60000. **DVR:** 0652016; **Zulassungs-Nr.:** 02Z030102; **E-mail:** office@hpe.at. **homepage:** www.hpe.at. **Titelbild** und Großteil der verwendeten **Bilder:** www.pixelio.de, www.aboutpixel.de. **Leserzuschriften** 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.

Nächster Redaktionsschluss: **20. Februar 2012**