

GEHENDEN ERSCHLIESSEN SICH



Mag. Norbert Erlacher,
Vorsitzender
HPE Österreich

*Wo kämen wir hin,
wenn alle sagten,
wo kämen wir hin,
und niemand ginge,
um einmal zu schauen,
wohin man käme,
wenn man ginge.*

Aus: Kurt Marti, Rosa Loui, vierzig Gedicht in bärner
umgangssprach, Luchterhand 1967

Was hat dieses Gedicht von Kurt Marti mit der 23. Tagung der HPE-Österreich am 9. und 10. Mai im Bildungshaus St. Virgil in Salzburg und dem Tagungsthema „MIT LEIDEN – Angehörige psychisch erkrankter Menschen und ihre Wege durch Krisen“ zu tun?

Mir scheint da eine inhaltliche und stimmungsmäßige Verbindung offenkundig ins Auge zu springen: Angehörige waren immer Mit-Leidende und mussten somit schon immer verschlungene, oft leidvolle Lebenswege beschreiten. Sie haben wirklich nicht die freie Wahl, welche Wege sie gehen – auch nicht, ob sie einen bestimmten Weg überhaupt gehen möchten. Sie stellen sich oft selbst - und



Johann Pumhösl

was für manche vielleicht noch schwieriger ist, ihre Mitmenschen stellen ihnen wiederholt die Frage: „Wo kämen wir denn hin?“ So sind sie immer wieder mit Vorurteilen, Stigmatisierung, Unverständnis und Intoleranz konfrontiert.

Angehörige müssen sich unter der Last der aktuellen Dringlichkeit einer psychischen Erkrankung in der Familie meist ohne Vorinformation, Aufklärung, Begleitung oder gar Unterstützung spontan auf den Weg machen. Sie haben ganz einfach zu gehen – und wissen am Ausgangspunkt noch keineswegs, wohin sie kommen, wie sie dorthin gelangen und wie lange sie brauchen werden.

Oft müssen sie sich unterwegs neu orientieren und angepeilte Ziele revidieren oder sich mit – manchmal nicht unproblematischen oder gar gefährlichen Ersatzstrecken begnügen, die sie eigentlich meiden wollten. Häufig fehlt ihnen die erforderliche Ausrüstung, eine ausreichende Orientierungshilfe, die notwendige Kondition.

Auch ihre Wegbegleiter können sie nicht nach Belieben, Bedarf oder Notwendigkeit auswählen – das kann zu zusätzlichen Irritationen, Erschwernissen und Belastungen führen, sich aber auch als Glücksfall erweisen. Dass wir auf unserem Lebensweg gemeinsam mit psychisch erkrankten Angehörigen jedoch nicht allein unterwegs sind, uns mit anderen zusammenschließen und aneinander orientieren können – das war und ist und bleibt eine großartige Chance:

- die Chance der Selbsthilfe,
- die Chance der Krisenbewältigung,
- die Chance des Mitfühlens und Mitleidens,
- die Chance der Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen,
- die Chance der HPE.

Und das ist auch die Chance dieser HPE-Tagung gewesen, und die teilnehmenden Personen haben sie wirklich nutzen können: Sie haben gemeinsam mit den Referentinnen und Referenten nachgeschaut, wohin sie auf ihrem Weg denn gekommen sind.

WEGE

Sie haben sondiert, wohin sie als mitleidende Angehörige kommen könnten, wenn sie nur gingen. In den Workshops konnten sie in kleinerem Kreis speziellen Fragestellungen nachgehen und persönliche Standpunkte und Erfahrungen einbringen, die sie als Anregungen oder Orientierungshilfen mitnehmen konnten.

Bei den intensiven moderierten Gesprächsrunden am Samstag tauschten sie grundsätzliche Erkenntnisse und Denkanstöße zu den immer wiederkehrenden heiklen Fragen nach Scham, Schuld, Ohnmacht, Wut, Ängsten und Trauer aus. Die Gespräche zeigten mögliche Auswege aus schwierigen Situationen und Wege zu einem gelungenen Umgang mit solchen belastenden Gefühlen auf.

Und so war das abschließende Referat mit dem Thema „Darf ich noch lachen?“ in einer ausgesprochen entspannten Stimmung von herzhaftem und befreiendem Lachen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen begleitet.

Ich war während dieser Veranstaltung wirklich glücklich und stolz, Mitglied der Angehörigenbewegung, Vorsitzender der HPE und Teilnehmer dieser Tagung sein zu dürfen. Wir konnten in St. Virgil eine hervorragende Tagung mit einem klugen Programm, ausgezeichneten Referaten und zahlreichen wertvollen Begegnungen erleben. Auch das Abendprogramm – der gemeinsame Besuch eines Heurigenlokales in Salzburg (auch so etwas gibt's, obwohl natürlich nirgends Weinberge zu sehen sind) - wurde recht gut angenommen und von vielen als erholsam und anregend wahrgenommen. Insgesamt gebührt ein ganz großes Kompliment und herzlicher Dank dem Planungs- und Organisationsteam rund um Geschäftsführer Mag. Edwin Ladinser!

Eines ist sicher: Wir werden es künftig nicht unterlassen, auf dem Weg zu bleiben. Mitleiden muss uns nicht lähmen! Also gehen wir, um einmal zu schauen, wohin man käme, wenn man ginge! Denn wo käme man denn sonst hin?

2 EDITORIAL

4 DARF ICH NOCH LACHEN?

Die Autorin, selbst Mutter einer psychisch erkrankten Tochter, nähert sich in ihrem Beitrag auf liebevoll-humorvoll-kritische Weise den Selbstaufopferungstendenzen von Angehörigen und ermutigt sowohl sich selbst als auch Ihre SchicksalsgenossInnen zu einem achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen und zur Abgrenzung.
(Janine Berg-Peer)

12 ZUSAMMENWACHSEN ZUSAMMEN WACHSEN

Zwei psychoseerfahrene Ehepartner, sie Betroffene, er Angehöriger, berichten über ihre gemeinsamen Lernerfahrungen im Umgang mit der psychotischen Erkrankung und schildern eindrucksvoll, wie mit absoluter Transparenz, Ehrlichkeit und der Bereitschaft zu verbindlichen Absprachen ein reifes Miteinander in schwierigen Familiensituationen gelingen kann.
(Helene & Hubert Beitler)

19 FÜR SIE GELESEN

22 AUS DEN BUNDESLÄNDERN

24 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: Norbert Erlacher, Edwin Ladinser, 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 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: Gregory Rogers. 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: 30. Juni 2014