

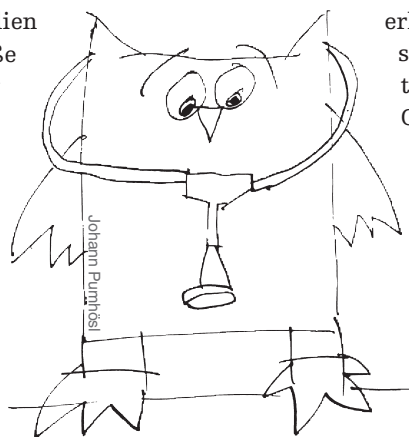
DAS LEBEN AUCH MIT ERKRANKUNG



Mag. Edwin Ladinser
Geschäftsführer
HPE Österreich

Psychische Erkrankungen kommen nicht aus heiterem Himmel – meist gibt es bereits im Vorfeld persönliche Probleme, soziale Schwierigkeiten oder auch eine „angeschlagene“ körperliche Gesundheit. Dies alles vor den Augen des sozialen Umfeldes – Familie, Freunde, Lehrer, Kollegen, Ärzte, Beratungsstellen, Apotheker, bis hin zu verschiedenen psychosozialen Profis. Im Nachhinein ist es meist leicht zu sagen, wann man psychische Probleme schon hätte erkennen können, manchmal dann auch verbunden mit Vorwürfen und Schuldzuweisungen, dass man nichts unternommen hätte. In der konkreten Situation ist es für Laien, und vor allem für nahe Angehörige, die eine viel zu enge Beziehung haben, als dass „ein Blick von außen“ möglich wäre, fast unmöglich zu erkennen, wann Probleme, Sorgen Ängste, Verhaltensweisen, usw. Anzeichen einer Erkrankung sein können und nicht Teil des alltäglichen Lebens mit seinen Höhen und Tiefen.

Psychische Erkrankungen rücken vermehrt in den Fokus der Wahrnehmung von Sozialversicherungen und Politikern, aber auch von Medien und Arbeitgebern. Die große gesellschaftliche Bedeutung der persönlichen und sozialen Auswirkungen wird deutlicher und es werden Anstrengungen zur Verbesserung der Situation unternommen – Pläne und Strategien werden entworfen, Rehakliniken eröffnet, Ambulatorien gegründet und die Nachfrage nach Psychotherapie steigt weiter. Viele dieser wichtigen Hilfen können aber erst dann greifen, wenn beim Betroffenen ein Bewusstsein dafür besteht, dass ein psychisches Problem vorliegt und er die Hilfen nicht aus Scham oder Angst ablehnt – das kennen wir Angehörige nur zu gut.



Mehr Informationen zu psychischen Erkrankungen, in den Medien, aber auch in Schulen oder anderen (nicht nur psychosozialen) Ausbildungen können da hilfreich sein. Dabei sollten diese Informationen aber nicht belehrend sein, sondern vielmehr deutlich machen, dass psychische Erkrankungen mit all ihren Ausprägungen zum Leben gehören, wie Erkältungen, Blinddarmentzündungen und Krebserkrankungen. Sie sind nicht das Außergewöhnliche, das Besondere oder gar das Schlimmste, denn diese Vorstellung trägt dazu bei, Anzeichen so lange wie möglich zu verleugnen und es erst beim „Durchbruch“ zu einer Notbehandlung kommt.

Aber die Hilfe für Menschen mit den verschiedensten Problemen, leichten oder schweren, körperlichen und / oder psychischen Erkrankungen, Behinderungen, sozialen und finanziellen Schwierigkeiten darf nicht von der Selbsterkenntnis und der richtigen Zuordnung zur richtigen Institution durch den Betroffenen abhängen. Der Mensch ist nicht nur ein Organismus, der manchmal erkrankt, sondern ein soziales Wesen, abhängig von sozialen Systemen. Wenn sich jemand den Oberschenkel bricht, geht es nicht nur darum ein Röntgenbild und einen professionell angelegten Gipsverband zu bekommen, sondern auch zu klären, wie komme ich in meine Wohnung im vierten Stock, wer kann für mich einkaufen, wer mit dem Hund Gassi gehen, wie kann ich duschen, gibt es eine Heimhilfe, oder wenn ich meinen Job verliere, was dann, wie bin ich finanziell abgesichert, u.v.m. Beim Beinbruch gibt es kaum Alternativen zur Behandlung und mit ausreichend sozialer Unterstützung, guter sozialer Kompetenz und mentaler Stärke sind all diese Schwierigkeiten zu bewältigen.

MEISTERN

Bei psychischen Erkrankungen „humpeln“ viele noch lange weiter und die dadurch wachsenden sozialen, aber auch gesundheitlichen Schwierigkeiten schränken Ressourcen und Fähigkeiten immer weiter ein. Hier ist Hilfe für Betroffene, auch unabhängig von medizinischer bzw. therapeutischer Behandlung dringend nötig! Psychische Erkrankungen lassen sich nicht mit einem Gipsverband oder einer Spritze kurieren, sondern es geht vielfach um ein (zeitweises) Leben mit der Erkrankung, mit einer Therapie, mit Einschränkungen, mit grundlegenden Veränderungen. Hilfe in diesen Bereichen ist für viele Betroffene nicht nur die notwendige Basis, um sich langfristig auf eine Behandlung einzulassen, sondern ist bereits an und für sich gesundheitsförderlich.

Wenn man sich selbst als krank erkennt, ist es in Österreich relativ leicht, irgendeine (nicht immer die richtige) medizinische Behandlung zu bekommen. Wenn man sich aber nicht als erkrankt erlebt, sondern einfach nicht mehr zurecht kommt, einem das Leben über den Kopf wächst (zum Beispiel weil man Ängste, Depressionen, Wahnvorstellungen o.a. hat) braucht es in unserem Sozialsystem noch immer sehr viele Fähigkeiten und Kompetenz, sich eine passende (wenn auch nicht die ganz richtige) professionelle Hilfe zu suchen. Hier fehlen niederschwellige Anlaufstellen, mit einem „G’spür“ für psychische Probleme, die auch die Ressourcen haben, für manche längerfristig begleitend tätig zu werden. Viele persönlichen und sozialen Tragödien aber auch Eskalationen zu psychiatrischen Notfällen könnten so verhindert werden.

Es ist wichtig, psychische Erkrankungen zu erkennen und den Betroffenen gute und geeignete Therapie zu ermöglichen. Aber es ist (noch) Teil dieser Erkrankungen, sie oft als Betroffener nicht als solche wahrnehmen zu können und dies darf nicht dazu führen, dass man (und hier meine ich Betroffene und Angehörige) mit den einhergehenden Schwierigkeiten in der Lebensbewältigung alleine gelassen wird.

2 EDITORIAL

4 VOM ANGEHÖRIGEN ZUM BETROFFENEN WERDEN

Ein Angehöriger beschreibt sehr einfühlsam die vielen widerstreitenden Gefühle in seinem Inneren (Manfred)

5 KRISEN- UND TRAUERPROZESSE GUT BEWÄLTIGEN

Ein Fachmann für Krisenintervention nähert sich von der theoretischen Seite diesen Gefühlen und beschäftigt sich mit den vielfältigen Verlusterfahrungen, die durch eine psychische Erkrankung zu bewältigen sind, mit den Phasen des Trauerns, die Angehörige durchlaufen (müssen) und zeigt Unterstützungsmöglichkeiten auf, wie der Weg vom Mit-Leiden zum Mit-Fühlen gelingen kann. (Thomas Kapitany)

11 DER PROZESS DES LOSLASSENS

Eine Psychotherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Angehörigenarbeit zeigt mögliche Fallen auf, in die Angehörige in der Beziehung zum erkrankten Familienmitglied geraten können und die ein Loslassen erschweren. (Hermine Pokorny)

16 THEMENABENDE FÜR ELTERN JUNGER PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN (15 – 25 JAHRE)

Ein Bericht über die ersten Eltern-Abende der Informationsreihe „Erwachsen-Werden mit psychischer Erkrankung“ (Daniela Schreyer, Nina Harbich)

18 FÜR SIE GESEHEN

19 FÜR SIE GELESEN

21 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 Ladinsler, 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. **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: **6. Oktober 2014**