



Illustration: Pumhösl

Lebenserfahrung

Es ist immer wieder beeindruckend, welch unglaublich großer Schatz an Erfahrungen, Erlebnissen, Erfolgen, Misserfolgen, Beobachtungen, Gefühlen u.v.m. in einer Gruppe von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen vorhanden ist. Manche haben monate-, andere jahrelang mit einer erkrankten Person gelebt, haben Krankenhausaufenthalte, Therapien, Beratungen miterlebt, haben Informationen gesucht, geholfen, Anträge zu stellen oder auch Einsprüche einzubringen, haben Krisen und Höhen miterlebt und auch selbst erlebt. Alle waren mit den verschiedensten Aufgaben, auf die niemand vorbereitet wird, konfrontiert und waren gezwungen ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu finden, damit umzugehen.

Jeder Mensch steht im Laufe seines Lebens vor Herausforderungen, Schwierigkeiten, Chancen und Möglichkeiten – im Privatleben, Beziehungen, Beruf oder auch gesundheitlich. Jeder beschreitet dabei eigene, ganz persönliche Wege, manchmal sind es gerade, einfache Wege, die auch schon andere beschritten haben, manchmal Sackgassen, manchmal stolpert und stürzt man, dann wieder erreicht man überraschend wunderschöne Orte. Manche dieser Wege kann man planen, aber oft steht man vor Weggabelungen und gibt es dann die eine richtige Entscheidung?

Eine psychische Erkrankung bringt die betroffene Person, aber auch ihre Familie und Freunde in ein Gebiet, das unbekannt ist, in dem es noch schwieriger ist, sich zu orientieren. Wie im Dschungel kann man die Orientierung verlieren, jeder Schritt ist eine Herausforderung, plötzlich auftauchende Hindernisse, Schluchten, gefährliche Tiere zwingen einem neue Richtungen, neue Wege auf – Wege in Welten, die noch nie ein Mensch zuvor gesehen hat. Mitten im Dickicht, voller Unsicherheit und Angst wächst dieser Gedanke und die Befürchtung, hier menschenallein zu sein.

Eine Angehörige hat in einem Danke-Mail die HPE als „Unterstützungs-Oase“ bezeichnet. Mir gefällt dieser Vergleich sehr gut. Ein Ort, von dem man weiß, dass es ihn gibt, zu dem man hinkommen kann, um wieder Kräfte zu sammeln. Man sitzt zusammen und erfährt von anderen, dass auch sie in diesem Dschungel unterwegs sind, dass man also nicht alleine unterwegs ist, dass sie vielleicht an Stellen waren, an denen man selbst schon war, man erfährt von gefährlichen Stellen, aber auch Trampelpfaden, auf denen man gut voran kommt, von Lichtungen.

Der große Schatz aus Erfahrungen kann vielleicht nicht den direkten Weg aus dem Dschungel beschreiben, aber sehr wohl, wie man sich besser darin zurecht findet, Gefahren vermeiden kann und wo die schönen Stellen sind.

Wir alle kennen das angenehme Gefühl, wenn wir ohne viele Worte verstanden werden, weil mein Gegenüber „in meiner Welt“ unterwegs war und weiß, wovon wir sprechen. Diese Erfahrung teilen „Peers“ untereinander – ein Begriff, der eine Gruppe Menschen beschreibt, die ähnliche Erfahrungen und Interessen teilen, die füreinander da sind und voneinander lernen können. Wie in der Jugendzeit sind das jene Menschen, mit denen man über Dinge redet, über die man sonst, außerhalb der Gruppe, nicht sprechen würde. Es fällt leichter, Unsicherheiten zuzugeben, „blöde Fragen“ zu stellen, oder sozial unerwünschtes Verhalten (z.B. Zorn, Wut) zuzulassen. Peers helfen, sich gegenseitig in einer neuen Situation, einer schwierigen Entwicklung zu orientieren und zurecht zu finden.

Es ist eine tolle Entwicklung, dass die Möglichkeiten der Peers bei der Entwicklung neuer Lebensperspektiven psychisch erkrankter Menschen erkannt wurden und endlich auch bei uns gefördert werden. Gefördert nicht, indem man sie zu „kleinen Profis“ ausbildet, sondern man unterstützt sie, ihren Erfahrungsschatz zu heben, zu erweitern und weiter zu geben. Jede/r einzelne von ihnen ist ein lebendes Beispiel mit vielen Facetten, die das Leben bereit hält und jede/r kann von diesen Beispielen lernen, was ihr/ihm für das eigene Leben brauchbar erscheint. Das Ziel sind nicht kurzfristige Erfolge, sondern mehr Lebensqualität durch mehr Ressourcen, durch mehr Autonomie.

Psychisch Erkrankte und auch deren Angehörige können im Dschungel eines Lebens mit psychischer Erkrankung hoffen und erwarten, dass jemand kommt und einen Weg hinaus asphaltiert – ein verlockender Gedanke und oft wird diese Erwartung in einen Krankenhausaufenthalt, einen Arzt, ein Medikament oder eine Therapeutin gelegt. Oder aber psychisch Erkrankte oder auch Angehörige unterstützen sich gegenseitig dabei, sich besser im Dickicht zurecht zu finden und eigene Wege zu lichtereren Stellen, vielleicht sogar ganz hinaus zu finden. Die Erfahrungen aus 37 Jahren HPE und internationale Erfolge der Peers geben Zuversicht.



Foto: HPE Österreich

MAG. EDWIN LADINSNER
Geschäftsführer HPE Österreich
edwin.ladinsner@hpe.at