

Pressemitteilung

Nr. 03/2018 vom 28. September 2018

Von der Rolle – in die Rolle: Herbsttagung der Angehörigen-Selbsthilfe ein großer Erfolg

Nachbericht zum Regionaltreffen am 15. September 2018 in München

München – Am 15. September veranstalteten der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (LApK) und die Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihre Freunde und Förderer e.V. München (ApK) ein Regionaltreffen im Kulturhaus Milbertshofen. Mit großem Erfolg: Rund 130 Teilnehmer aus ganz Bayern besuchten die Vorträge und moderierten Diskussionsrunden zum Tagungs-Thema „Von der Rolle – wenn einer in der Familie psychisch erkrankt“. Die Referentinnen Dr. Christiana Berndt, Dominique de Marné und Gyöngyvér Sielaff informierten über die Themen Resilienz, Borderline aus Betroffenenansicht sowie über Stigmatisierung, Selbst- und Familienfürsorge.

Die Veranstaltung richtete sich an Angehörige und Interessierte, die sich über den Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Familie oder dem Freundeskreis informieren möchten. Gleichzeitig sollte die Tagung den Austausch fördern und zu einem positiven Blick in die Zukunft motivieren.

Weg mit dem Defizitblick, auf das Gute schauen: Herausforderungen bei psychischen Erkrankungen in der Familie positiv begegnen

Gyöngyvér Sielaff: Selbst- und Familienfürsorge

„Neben jedem psychisch Kranken sitzt ein Angehöriger“, postulierte die Psychologin Gyöngyvér Sielaff gleich zu Beginn ihres Vortrages. Die Hamburgerin beschrieb darin die großen Herausforderungen zwischen Selbst- und Familienfürsorge sowie Implikationen von Stigmatisierung. Als Hauptproblem sieht Sielaff eine gesellschaftliche Grundauffassung: „Wir begreifen einfach nicht, dass man die Menschen nicht isoliert betrachten kann. Man müsse sich klar machen, dass die Erkrankung des Angehörigen nicht die eigene sei, und auch das Leben des Angehörigen nicht das eigene, aber ein Teil. Und dass auch Angehörige das Recht hätten, zu scheitern. Ebenso wie die Wissenschaftsjournalistin Dr. Christina Berndt kritisierte Sielaff einen ganz zentralen Punkt, der Angehörige mit in die Krise hineinzieht: den Blick auf das Negative. „Wir glauben, wenn wir wissen, wer Schuld hat, haben wir die Lösung.“ Dabei sollte die Frage im Positiven viel mehr lauten: „**Was wollen wir jetzt vom Leben?**“

Dr. Christina Berndt: Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft.

Die renommierte Wissenschaftsjournalistin Dr. Christina Berndt, die den Spiegel Bestseller „Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out“ geschrieben hat, teilte in ihrem Vortrag diese Auffassung: „Weg mit dem Defizitblick. Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Ihnen Spaß machen und die Ihnen leichtfallen.“ Das ist natürlich mit einem psychisch kranken Angehörigen, mit immer wieder aufflammenden Krisen, oft nicht so einfach. An diesem Punkt kommt die Resilienz ins Spiel. Welche Strategien man entwickeln kann, um aus diesen Krisen auszusteigen und in eine gute Selbstfürsorge zu kommen, zeigte Berndt in ihrem Vortrag auf. Fünf verschiedene Eckpfeiler können, so die Autorin, für eine hohe innere Widerstandskraft sorgen: Ein gutes Netzwerk, eine positive Selbstwirksamkeitserwartung, Humor, die Dinge anzunehmen, dabei zu sehen, wie man das Beste daraus machen kann – sowie „Lebensschläue“ beziehungsweise eine Suche nach Auswegen, für die man sich ruhig auch der „erweiterten Lebensschläue“ durch Freunde bedienen dürfe.

Borderline-Bloggerin Dominique de Marné: Familiendynamiken und Krankheitsgeschichte

In den Vorträgen ging es aber nicht nur um Strategien, sondern auch um das Verstehen: Die Bloggerin Dominique de Marné beeindruckte durch ihre Offenheit, als sie an ihrem eigenen Beispiel zeigte, welchen Einfluss Familiendynamiken auf die Krankheitsgeschichte bei psychischen Erkrankungen haben können. Sie stellte sich auch den schwierigsten Fragen aus dem Auditorium, um zu informieren und vor allem eines zu zeigen: Dass Kommunikation das Wichtigste ist. Nach ihrem Vortrag wandten sich viele der Tagungsbesucher auch nochmal privat an die Gesundheitsbotschafterin, um ihr persönliche Fragen zu stellen.

Eines hatten die drei Vorträge auf der Tagung des LApK Bayern gemeinsam: Sie machten Mut, zeigten Möglichkeiten zur Selbsthilfe auf und sie informierten über Exit-Strategien, wenn Beziehungen unter Angehörigen durch psychische Erkrankungen ins Wanken geraten.

Moderierte Diskussion unter Angehörigen

In moderierten Diskussionsrunden wurde auf der Tagung der Austausch gefördert. Dabei strukturierten zwei Fragen die Gesprächsrunden: „Was besser ungesagt geblieben wäre.“ Und „was ich meiner Familie gerne sagen würde“. Diese sollten helfen, das Rollenverständnis und die Kommunikation innerhalb eines familiären Systems zu besprechen und auch darüber, wie jeder einzelne aus seiner Warte das Geschehen erlebt und wie sich seine Rolle verändert hat. Die Offenheit der Teilnehmer war groß, der Austausch lebhaft. So gelang es, an den Erfahrungen anderer teilzuhaben und neue Ideen zum Umgang mit Problemen zu gewinnen.

Fazit

„Offenbar haben die Veranstalter mit der Thematik dieses Treffens ein zentrales Problem der Familien mit psychisch erkrankten Menschen angesprochen, wie sich sowohl an der zahlreichen Beteiligung als auch in persönlichen Gesprächen am Rande der Veranstaltung zeigte“, sagt Karl Heinz Möhrmann, der 1. Vorsitzende des LApK Bayern.

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist die gemeinnützige Dachorganisation der bayerischen Angehörigen-Selbsthilfe. In ihm sind sowohl Einzelmitglieder als auch Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereine zusammen geschlossen. Der Landesverband besteht seit 1990 und hat 2.450 Mitglieder (Stand 2018). Der Landesverband ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Er ist aktives Mitglied im Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. mit Sitz in Bonn.

Kontaktdaten

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Julia Traut/ Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Pappenheimstraße 7

80335 München

Telefon: 089-51086325

Fax: 089-51086328

Email: traut@lapk-bayern.de

Homepage: www.lvbayern-apk.de