

Tagung „Im Offenen Dialog“ am 6. und 7. Juni 2019

Interview mit einem teilnehmenden Angehörigen

APK Herr S, Sie sind naher Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen. Warum wollten Sie bei der zweitägigen Tagung des Vereins für Angehörige psychisch Kranker dabei sein?

Herr S Bei meinem Hausarzt und meiner Gesprächsgruppe im Südwesten Berlins lag jeweils ein Flugblatt rum. Da dachte ich mir: Vielleicht finde ich hier endlich Gleichgesinnte. Mich trieb die Hoffnung, Menschen kennenzulernen, die ähnliche Hilfen und Inhalte suchen wie ich als Angehöriger und Vater.

ApK Was für Hilfen und Inhalte sind das?

Herr S Einerseits Antworten auf die Fragen: Wie kriegt man als Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen den Alltag bewältigt? Wie unterstützt man den erkrankten Angehörigen am besten? Ich fühle mich als Vater eines jungen Mannes oft in einer Art Teufelskreis gefangen: Er ist erwachsen. Gleichzeitig kriegt er vieles alleine nicht hin. Ist es sinnvoll, das dann sozusagen im Auftrag für ihn zu übernehmen, auch wenn ich meist gar keinen richtigen Auftrag habe? Wie gehen andere mit psychisch erkrankten jungen Erwachsenen um? Ich betrachte mich nicht mehr als alleinerziehend, mit erziehen ist nichts mehr: Ich bin jetzt „allein begleitend“. Aber was genau ist meine Rolle? Teilweise sind das Fragen, die sich alle Eltern stellen. Mit einem psychisch erkrankten Angehörigen sind sie vielleicht nur akuter.

Dann hat mich die Idee des Offenen Dialogs sehr angesprochen. Als Angehöriger fühlt man sich bei den Prozessen der professionellen Begleitung eines psychisch Erkrankten ja meist total außen vor. Ich wollte wissen, ob der Offene Dialog dieses Problem überzeugend angehen kann.

Ein weiterer wichtiger Grund war Neugier: Was ist denn das – ApK? Von dem Verein hatte ich noch nie gehört. Ich wollte wissen, was – und vor allem wer – dahintersteckt. Was sind das für Menschen? Kann man mit denen vielleicht gemeinsam mehr erreichen, auch politisch?

ApK Was war Ihr erster Eindruck vom ApK und den Menschen, die den Verein tragen?

Herr S Ein bleibender Eindruck ist, dass man beim ApK in kurzer Zeit Menschen kennenlernt, die sich mit dem Problem des angehörig seins auseinandersetzen. Hier herrscht absolute Offenheit gegenüber psychischer Erkrankung, alle Fragen können gestellt und zusammen bearbeitet werden. Schon während der Anmoderation fühlte ich mich ganz persönlich angekommen. Das war nicht wie bei anderen Kongressen. Da war neben der Professionalität eine Menschlichkeit, die in mir viel bewegt hat.

ApK Welcher Vortrag hat Sie am meisten bewegt?

Herr S Der Vortrag von der Psychiatrieerfahrenen Susanne Ackers. Ich habe daraus die Kernaussage gezogen, dass es jeden treffen kann. In Erinnerung geblieben ist mir eine sehr hilfreiche Unterscheidung, die sie macht: Expert*in aus Begleitung, Expert*in aus Erfahrung und Expert*in aus Ausbildung. Eine tolle Beschreibung der möglichen Formen des Expert*innentums. So hatte ich es noch nicht gesehen.

Frau Ackers und andere Referent*innen haben die persönliche Perspektive zur Tagung beigeleitet, die diese zwei Tage ganz klar von Konferenzen abheben, die ich sonst so kenne. Besonders hat mich daran die Kraft und der Mut bewegt, vor hunderten Menschen zu sprechen und klare Worte dafür zu finden, wie es in ihnen drin aussieht. Auch für das Gefühl der Hilflosigkeit, das Gefühl eben, dass nichts mehr geht wie zuvor. Gleichzeitig haben sie uns allen Mut gemacht, dass man lernen kann, mit der neuen Situation umzugehen. Bei Frau Ackers' Vortrag war dann der Schlusspunkt, dass sie mittlerweile anderen Menschen hilft, die sie als Expertin aus Erfahrung besser versteht als andere es können und denen sie dadurch besser helfen kann.

ApK Sie wollten bei der Tagung unter anderem Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen. Hat das geklappt?

Herr S Ja, und darüber bin ich sehr froh. Ich habe bei der Tagung drei Angehörige kennengelernt, die in ganz unterschiedlichen Beziehungen zu einer psychisch erkrankten Person stehen. In einem Fall war es ein Bruder, im anderen ein Freund. Während der Gespräche mit den dreien habe ich mich richtig gut aufgehoben gefühlt. Ich habe sofort kapiert: Das sind andere Findende.

ApK Wie meinen Sie das?

Herr S Das hat mir Freund von mir, der Kinderbuchautor Janosch, vor langer Zeit beigebracht: Ich gehe nicht in den Wald, um Pilze zu suchen, sondern um Pilze zu finden. Deswegen nutze ich dieses Wort. Diese Menschen suchen nicht nur, sie finden auch. Genau das hat mich inspiriert.

ApK Werden Sie mit den Angehörigen, die Sie kennengelernt haben, in Kontakt bleiben?

Herr S Unbedingt. Wir telefonieren seit der Tagung ab und zu. Persönliche Treffen haben noch nicht stattgefunden, weil die aus Rostock und Stralsund für die Tagung angereist waren. Die kommen alle aus der Kleinstadt, und mir ist klar geworden: Da passiert noch weniger als hier. Da bin ich schon froh, in Berlin zu sein. Je ländlicher, desto schwieriger. Wehe, wenn man selbst oder ein Angehöriger da nicht gesund bleibt.

ApK Was ist das Wichtigste, das Sie für sich von der Tagung mitgenommen haben?

Herr S Einerseits war das der Vortrag eines Facharztes am ersten Tag [Dr. Dr. Stefan Weinmann, Facharzt am Vivantes Klinikum Am Urban]. Für mich als Nichtmediziner war die Einführung in die Praxisleitlinie sehr aufschlussreich und auch hilfreich. Das hat mir einen Einblick in die Arbeit der Profis verschafft, den ich zuvor leider trotz jahrelanger Erfahrung als Angehöriger nicht erlangen konnte. Andererseits waren es die Erfahrungsberichte Betroffener besonders

von ihrem Weg, selbst ins Tun zu kommen: Die Peer-Beraterin als Betroffene, die andere unterstützt. Insgesamt war es eine spannende Mischung aus Theorie und Praxis, sodass ich mit dem Gefühl rausgegangen bin: Ich kann jetzt was tun. Das gehe ich mit diesen Leuten zusammen an.

Wachgerüttelt hat mich dann der Vortrag von Herrn Volkmar Aderhold. Der Offene Dialog basiert auf ganz simplen Prinzipien: der Patient und wichtige Personen aus seinem Umfeld sollen bei Behandlungsbesprechungen anwesend sein. Medikation soll minimiert werden. Sofortige Hilfe, und das heißt wirklich sofort. Diese Ideen sind so grundlegend. Aber, wie ich feststellen musste, bis heute noch nicht selbstverständlich. Da muss was passieren. Dafür will ich mich einsetzen.

ApK Man hat Ihnen an den zwei Tagen deutlich eine Begeisterung angemerkt. Woher rührte die?

Herr S Ich war begeistert, beim ApK ein richtig gut funktionierendes Team vorzufinden. Ich habe da eine Gruppe bei der Arbeit beobachtet, die großen Teamgeist ausstrahlt. Eine Gruppe von Menschen, die zusammen was bewegen möchte und es auch tut. Da gibt es keinen Hauch von Einzelkämpfertum. Stattdessen stellte sich bei mir ein Gefühl von Aufgehobensein ein. Und von den Mitarbeiter*innen des ApK kam dann auch schnell die Botschaft: Wir freuen uns über Unterstützung, in meinem Fall wird das insbesondere politische Arbeit und Lobbyarbeit sein. Mein Eindruck war: Beim ApK kann ich mitgestalten. Spätestens in dem Moment war für mich klar: da springe ich auf, da mache ich mit. Denn alleine kann ich nur addieren, als Gruppe aber können wir multiplizieren.

ApK Wie wird es jetzt also mit Ihnen und dem ApK weitergehen?

Herr S Ich bleibe dem ApK verbunden. Kürzlich habe ich mich zu dem Recovery-Seminar des Vereins angemeldet. Das soll mir persönlich auf meinem Weg nutzen und mich zugleich auf die politische Arbeit und Öffentlichkeitsarbeit für den ApK vorbereiten. Ich will da mitmischen. Der Offene Dialog muss von uns Angehörigen politisch eingefordert werden. Es reicht nicht, sich diese Art der Zusammenarbeit zwischen Betroffenen, Profis und Angehörigen im stillen Kämmerlein zu wünschen. Politik ist, wenn man's selber macht.