

**Selbsthilfegruppe** – Ausgrenzung und Stigmatisierung gehört für viele psychisch Kranke zum Alltag. Wo sie Halt finden

# Das versteckte Leiden

VON ANJA WEISS

REUTLINGEN. Ein Ingenieur, eine BWLe-rin, eine Hausfrau, ein Verwaltungsbeam-ter, ein Mann in den besten Jahren, eine Dame im Ruhestand: Der Kreis, der sich alle zwei Wochen im Kontakt-Café in der Gustav-Werner-Straße trifft, könnte viel-fältiger nicht sein. Es sind Menschen jeden Alters und mit den verschiedensten Werdegängen, die den Weg hierher fin-den. Und genau das zeigt: Eine psychi-sche Erkrankung kann jeden treffen.

Trotzdem trauen sich viele Betroffene nicht, mit anderen über ihre Erkrankungen zu sprechen – die Gründe hierfür sind vielfältig. Zum einen ist es die Sorge, das Gegenüber könne Angst vor einem haben. Immer wieder sorgen psychisch Kranke für Schlagzeilen, oft werde in der Berichterstattung dann explizit auf die Krankheit hingewiesen. »Für viele Men-schen liegt der Umkehrschluss dann nahe, dass alle psychisch Erkrankten aggressiv oder gefährlich sind«, sagt einer der Teilnehmer in der Selbsthilfegruppe, etwas, das in den allermeisten Fällen nicht zutrifft.

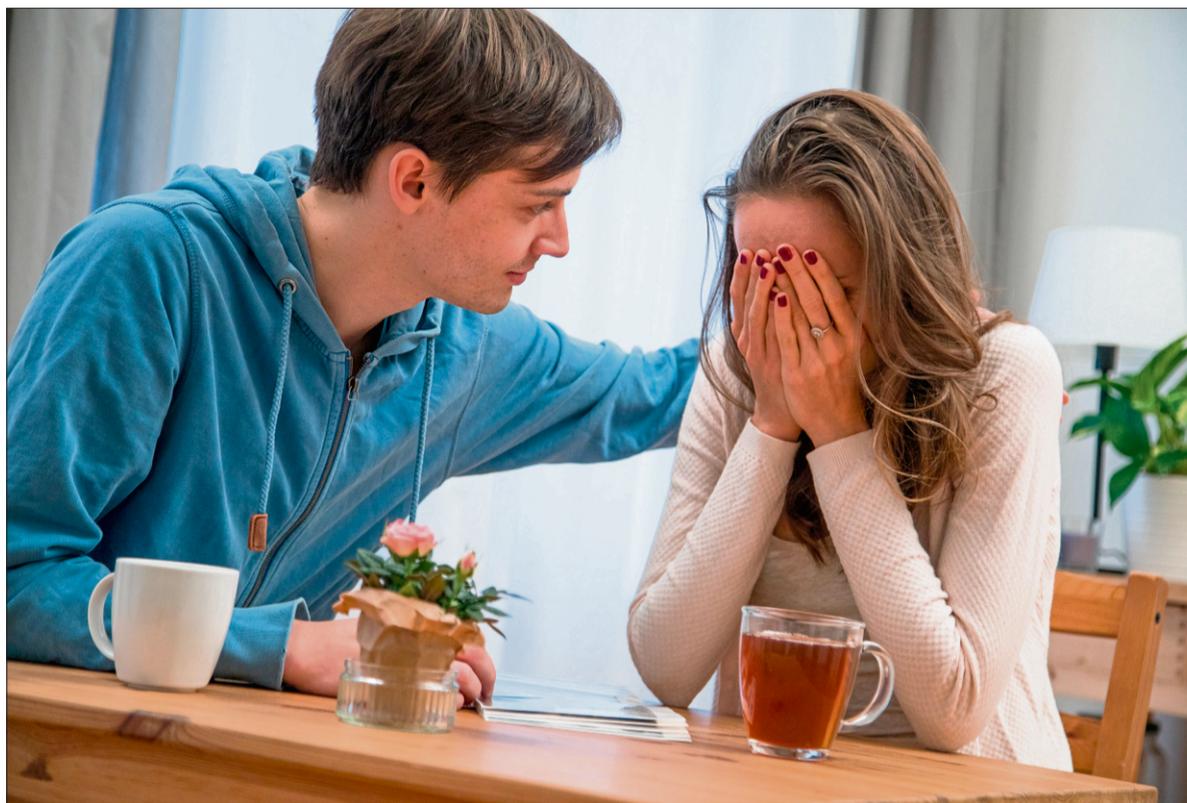
»Wir überlegen immer sehr genau, wem wir was sagen und wie«

Auf das Verhalten hat dies jedoch enorme Auswirkungen: »Wir überlegen immer sehr genau, wem wir was sagen und wie«, berichten die Mitglieder der Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahre-ne. Selbst Therapeuten, deren Ziel es eigentlich ist, dass sich die Patienten öff-nen, empfehlen in manchen Fällen Zurückhaltung. Denn für jemanden, der noch nie psychisch erkrankt ist, ist es schwer, dies nachzuvollziehen. »Man ver-sucht, es zu erklären, aber eigentlich ver-steht es keiner«: Diese Erfahrung machen sie immer wieder. Lieber gibt man sich dann für gesund aus, zumindest bis man sicher sein kann, dass das Gegenüber mit einer solchen Erkrankung umgehen kann. »Ich habe lange versucht, dazuzugehö-ren, wollte normal sein«, sagt eine Frau, »meine Krankheit habe ich lange ver-steckt«. Sie ging arbeiten, kümmerte sich um ihre Kinder, bis an den Rand der Erschöpfung. Irgendwann ging es nicht mehr, sie brach zusammen, wurde in eine Klinik eingewiesen. Nach und nach hat

## SELBSTHILFGRUPPEN

Aus dem im Selbsthilfeforum Reutlin-gen versammelten reichen Schatz an rund 70 Gruppen für fast alle Probleme und Lebenslagen stellen wir in unregelmäßiger Folge einzelne Initiativen vor. Selbsthilfe bedeutet laut des Forums in der Gruppe zu erleben, dass man nicht allein ist. Ein vertrauensvolles Mitein-ander auf Basis der gemeinsamen Betroffenheit. Ein gemeinsamer, regelmäßiger und verschwiegener Gesprächsraum. Ein Austausch von Experten und Expertinnen in eigener Sache. Vieles mehr zum Thema findet sich beim Forum im Internet. (GEA)

[www.selbsthilfe-reutlingen.com](http://www.selbsthilfe-reutlingen.com)



Oft trauen sich psychisch Kranke nicht, mit anderen über ihre Erkrankung zu sprechen.

FOTO: DPA/KLOSE

sie gelernt, ihre Krankheit anzunehmen, auch dank der anderen Mitglieder der Selbsthilfegruppe.

Auch sonst haben psychisch Kranke Probleme, die nur bedingt mit ihrer Erkrankung zusammenhängen, die eher Folgen einer Stigmatisierung sind, die es nach wie vor in unserer Gesellschaft gibt. Viele haben es ungemein schwer, eine Stelle auf dem ersten Arbeitsmarkt zu finden oder eine Wohnung anzumieten. Wer größere Lücken im Lebenslauf hat und bei einem Vorstellungsgespräch sagt, dass sie von einer psychischen Erkrankung her-rühren, der hat kaum eine Chance. Einzi-gige Ausnahme ist, wenn die Diagnose »Burn-out« lautet.

Handelt es sich hingegen um eine bipolare Störung, auch als manisch-depressive Störung bezeichnet, oder Bor-derline-Persönlichkeitsstörung, um Schi-zophrenie oder anderes, ist die Absage fast gewiss. »Es gibt Vorbehalte, dass wir austicken könnten, oft krank machen oder nicht beherrschbar sind«, berichtet einer. Dabei wäre Arbeit für viele von ihnen so wichtig.

Das Resultat ist dann, dass viele Men-schen mit psychischer Erkrankung Jobs in Behindertenwerkstätten oder weit unter ihrer Qualifikation annehmen müssen. »Ich habe ein Studium für den gehobenen Verwaltungsdienst absolviert«, blickt einer zurück, lange Jahre hat er nur die einfachsten Tätigkeiten verrichtet. »Ich bin diplomierter Ingenieur«, erzählt ein anderer, »aber nach meiner Erkrankung habe ich nie wieder als solcher gearbeitet«. Oft ist eine psychische Erkrankung mit sozialem Abstieg und geringem Ein-kommen verbunden.

Einer hat im Vorstellungsgespräch des-halb seine Erkrankung verschwiegen, »das war keine gute Idee«, sagt er rückbli-ckend. Den Job hat er bekommen, aller-dings folgte irgendwann der Zusammen-bruch, zu schwer war die Bürde der Voll-zeitarbeit und des Verschweigens, wie es ihm wirklich ging. Und zuverlässig zu arbeiten, wenn man in akuten Phasen Psychopharmaka nehmen muss, sei fast nicht möglich, erzählen die Betroffenen.

Ähnliche Schwierigkeiten gibt es auch bei der Suche nach einer Wohnung. »Die meisten Vermieter wollen keine Verrück-ten bei sich haben«, wissen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe aus schmerzlicher Erfahrung. Die Diskriminierungen haben in den vergangenen Jahren zugenommen und in gleichem Maße auch die Scham der Kranken. »Wir fühlen uns gesellschaftlich verachtet«, sagen sie, »und wir haben weder eine Lobby noch Förderer«. Vor allem, weil man ihnen nicht ansieht, wor-an sie erkrankt sind und wie man helfen könnte. »Ein Rollstuhlfahrer braucht eine Rampe, ein Blinder einen Stock – aber wenn jemand an der Seele krank ist, ist es oft nicht leicht, ihm zu helfen.«

»Manchmal gelingt es uns, aus einer Schwäche eine Stärke zu machen«

Das schlägt sich auch in der Statistik nieder, was die Genesung betrifft: Rund ein Drittel wird komplett gesund, ein wei-teres Drittel erleidet immer wieder Pha-sen, in denen die Krankheit auftaucht, und ein Drittel muss dauerhaft in der Psychiatrie untergebracht werden. Oft fehlt es auch in psychiatrischen Kliniken an Ärzten, Pflegepersonal und Plätzen. Ein weiteres großes Problem ist, dass man oft auf sich gestellt ist, wenn man aus der Psychiatrie entlassen wird. »Nach der Kli-nik wusste ich nicht, wohin«, erzählt eine. In anderen Ländern gibt es Krisendienste und Genesungsbegleiter: Diese helfen, im Alltag wieder Fuß zu fassen oder verhin-dern sogar, dass man stationär aufgenom-men werden muss, weil es mehr nieder-schwellige Angebote gibt.

Darum sind Gruppen wie »SPER« ein wahrer Segen für Betroffene, die Grup-pentreffen bieten ihnen Halt, hier kann man sich austauschen, offen erzählen, wie es einem geht und sich gegenseitig stützen. 1995 ist eine erste Selbsthilfe-gruppe entstanden, damals noch unter anderem Namen.

Neben dem Erfahrungsaustausch war von Anfang wichtig, dass man auch Gehör findet in der Politik, in einigen Gre-mien hat die Gruppe Vertreter, wie im Bei-rat Selbsthilfe der Inklusionskonferenz, im Steuerungsgremium Gemeindepysi-chi-atrischer Verbund oder der Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle. »Wir wollen aktiv etwas tun für die Entstigma-tisierung«, sagen sie. Dazu gehören auch Infoveranstaltungen an Schulen oder die Teilnahme an öffentlichkeitswirksamen Aktionen wie dem »Mad Pride Day«, der am 19. Oktober in Karlsruhe stattfindet.

Rund 30 Personen gehören heute zur Selbsthilfegruppe SPER. »Wir sind konti-nuierlich gewachsen«, erzählt eines der Gründungsmitglieder, das bis heute regel-mäßig kommt. Dabei hat auch die Gesel-ligkeit einen hohen Stellenwert, zusätz-lich zu den regelmäßigen Treffen werden immer wieder Ausflüge angeboten. Die Gruppe helfe auch, »mit einem Leben klarzukommen, das völlig anders ist als das vor der Krankheit«. Und die Treffen tragen dazu bei, das verlorene Selbstwert-gefühl zurückzuerlangen. »Wir haben alle auch unsere Stärken, wir sind male-risch oder musikalisch begabt, wir sind kreativ und intelligent. Wir müssen nur lernen, mit unseren Defiziten klarzukom-men«, verdeutlicht eine Teilnehmerin. »Der Weg ist nicht einfach«, ergänzt ein anderer, »aber manchmal gelingt es uns, aus einer Schwäche eine Stärke zu machen.« (GEA)

## DAS MACHT SPER

SPER ist eine Selbsthilfegruppe mit dem Fokus Erfahrungsaustausch und Hilfe für Psychiatrieerfahrene und Menschen mit psychischen Problemen. Vorträge, Informationsveranstaltungen und Ter-mine zur Freizeitgestaltung ergänzen die Aktivitäten. Die Gruppe will dazu beitragen, dass die Stigmatisierung von psychisch Kranken reduziert wird. Außerdem spricht man in den Treffen über Themen wie Arbeitsmöglichkei-ten, Kostenträger und vieles mehr. SPER ist politisch engagiert. (GEA)