

Oft höre ich von Angehörigen oder Freundinnen und Freunden von Betroffenen: "Ich würde so gerne helfen, aber ich weiss nicht wie!" Helfen ist in der Tat nicht einfach. Zu Weihnachten möchte ich darüber nachdenken und allen Angehörigen, die Betroffene begleiten, ein grosses "Dankeschön" aussprechen.

Ein achtjähriges Mädchen – nennen wir sie Anna - steht voller weihnächtlicher Vorfreude vor dem Christbaum und schmückt ihn mit leuchtenden Augen gemeinsam mit ihrer Mutter. Eine dunkelblaue, mit silbernen Steinchen besetzte, grosse Weihnachtskugel gefällt ihr besonders gut. Freudig nimmt sie diese Pracht aus der Verpackung und möchte sie an den Baum hängen. Doch da fällt die Kugel mit grossem Geklirre auf den Boden und zersplittert. Die Mutter, die selber mit dem Schmücken des Baumes beschäftigt ist, dreht sich um und ihr entweicht ein leises "Oh nein!" Dann nimmt sie das weinende Mädchen behutsam in den Arm. Schliesslich wischt sie ihm die Tränen aus dem Gesicht und sagt: "Ich weiss, es war deine Lieblingskugel. Aber glaube mir, es gibt andere Kugeln, die dir ebenso, wenn nicht besser gefallen können!" Sie hält einen Moment inne und schaut ihrem Kind in die traurigen Augen. "Ich habe eine Idee! Du bastelst deine eigene Kugel! Wir gehen in einen Bastelladen, kaufen uns eine Weihnachtskugel aus Styropor, die du selber schmücken kannst. Mit Stecknadeln kann man wunderschöne Pailletten darauf stecken oder mit Klebstoff glitzernde Steinchen, man kann sie auch bemalen. Wir wischen die Scherben deiner kaputten Kugel zusammen und du kannst die Scherben wieder auf die neue Kugel kleben. "Ja, das tönt gut!" ruft das Mädchen überzeugt.

Gesagt, getan. Nach dem Einkauf im Bastelladen kreierte das Mädchen zu Hause seine eigene, neue Kugel. Die Mutter lässt der Fantasie des Kindes freien Lauf, zeigt vor, wie man etwas machen kann, wenn das Kind nicht mehr weiter weiss. "Ich male die Kugel rot", sagt das Mädchen, "gefällt mir ehrlich gesagt besser als blau und dann klebe ich einen Teil der alten Scherben darauf." Am Schluss hat Anna selber etwas Neues, Erfreuliches geschaffen und sie ist stolz und zufrieden. "Diese Kugel ist auch viel stabiler als die alte," bemerkt die Mutter, bevor Anna ihre Weihnachtskugel an den Baum hängt.



(Bild: TheoCrazzolaro, Foto aus Pixabay)

Natürlich ist es nie einfach, wenn in unserem Leben etwas zerbricht und wir möchten Liebgewonnenes nicht verlieren. Aber wir können erfahren, dass Hoffnung immer zu etwas Gutem führen kann. Vergessen können wir das Alte oftmals nicht, auch nicht den Unmut, die Trauer und das schmerzende Gefühl, als wir es verloren haben. Vielleicht denken wir an unser altes Leben mit Wehmut zurück. Wer seinen Blick nach vorne richtet, kann vom Alten lernen und Bewährtes beibehalten. Am Ende kann uns, wenn wir nach Lösungen suchen, etwas Erfreuliches gelingen. Ein neues Hobby, das einen ausfüllt, neue Freundschaften und wir werden vielleicht selber zu einem Vorbild für andere Menschen, die Hoffnung nie zu verlieren. Es ist nicht einfach, aber es kann uns gelingen, wenn wir unseren Blick in die Zukunft richten. Patricia Deegan, eine wichtige Vorreiterin der Recovery-Bewegung aus den USA, drückt es so aus: "Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird. Wir können das Alte nicht wieder herstellen, aber Neues erschaffen."

Mit der Geschichte über Anna möchte ich das Augenmerk auch auf die Mutter, die Helfende richten. Natürlich hat sie im Verhältnis zu anderen Angehörigen ein vergleichbares einfaches Problem zu lösen, aber trotzdem wird einiges veranschaulicht. Angehörige von Menschen mit psychischer Erschütterungserfahrung leiden ebenfalls und ziehen sich – wie die Betroffenen selber – aus Angst vor Vorwürfen und Stigmatisierung zurück. Sie stemmen die Sorgen und Nöte mit und fühlen sich in dieser Position recht einsam. Kliniken, Vereine und Institutionen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung

[2]

widmen sich auch den Bedürfnissen von Angehörigen. Peers, die gestützt auf ihre eigenen Erfahrungen erzählen können was ihnen hilfreich war, können Ansprechpersonen für Angehörige sein. Auch auf unserer Info- und Beratungsstelle PEERLE von traversa arbeiten Peers. Angehörige sind bei uns für ein Gespräch herzlich willkommen.

Helfende Angehörige können neue Möglichkeiten aufzeigen und dabei auch Ressourcen der Betroffenen aktivieren. Sie trauen ihnen, wie in der Geschichte die Mutter ihrer Tochter, etwas zu und die Betroffenen erfahren so Selbstwirksamkeit. Das Kind und die Mutter gehen zusammen auch nicht in einen Laden und kaufen eine neue Kugel, sondern überlegen, wie Ressourcen aktiviert und ein besonderes Weihnachtserlebnis geschaffen werden kann.

Angehörige sowie Freunde und Freundinnen können Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, Hilfe in alltäglichen Angelegenheiten anbieten oder überlegen, wo Hilfe gefunden werden kann. Sie müssen nicht die ganze Unterstützung selber übernehmen. Sie können bei der Suche nach einer geeigneten Fachperson oder Institution helfen. Beispielsweise die Spitex kann sehr hilfreich sein; ob in der Haushaltsführung oder in der psychiatrischen Begleitung. Oder mit den Betroffenen etwas unternehmen, das kann ebenfalls helfen.

Wichtig erscheint mir, dass Bezugspersonen in die Behandlung miteinbezogen werden und die Betroffenen auch an Termine begleiten können. Voraussetzung ist natürlich, dass die Betroffenen dies auch wollen. Helfen kann beispielweise eine Patientenverfügung, die Klarheit schafft bei einem Klinikaufenthalt. Es existieren diverse Anlaufstellen für Bezugspersonen. Auch der Austausch mit anderen Helfenden ist sinnvoll, z.B. innerhalb eines Trialogs, also einem Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Angehörige dürfen gut auf sich selber achten, sich selber Gutes tun, sich selber Hilfe suchen und auch einmal "Nein" sagen.

Ich wünsche uns schöne Festtage und möchte mich besonders bei allen Begleitenden für ihr "Da-Sein" bedanken. Zudem wünsche ich uns, dass wir nach jeder Krise wieder Zuversicht tanken können. Wir sollten die Hoffnung nicht verlieren. Es gibt Unterstützung um unseren Gestaltungsspielraum zu finden und von hilfreichen Impulsen geleitet, diese füllen zu können.

Möchtest Du auch einmal zu einem PEERLEn Brief beitragen mit einem inspirierendem Text oder einer Illustration? Wir freuen uns auf Beiträge! Interessiert? Nimm gerne mit uns Kontakt auf.



Es geht weiter!

Der dritte traversa Podcast - **Los mol zue** ist veröffentlicht: « Fabienne und Miranda: Diagnose-Fluch oder Segen? »

Ihr findet den Podcast auf [Apple](#) und [Spotify](#)

Euer PEERLE-Team
Claudia, Marcella und Miranda

PEERLE-Infos	direkt ☎ : 041 319 95 03
E-Mail	peer@traversa.ch
Öffnungszeiten	Mittwochs 14.00 – 16.45