

## Präsentation der Angehörigengruppe Mittelhessen

13. Psychiatrietage Marburg Biedenkopf, am 12. Juni 2024

[www.psychiatrietage-marburg-biedenkopf.de](http://www.psychiatrietage-marburg-biedenkopf.de)

# Helfen

und/durch/trotz

# Loslassen



Angehörigengruppe  
Mittelhessen e.V.  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

Das Thema Hilflosigkeit ist eins der zentralen Themen bei den monatlichen Treffen der Angehörigengruppe. Dabei geht es in aller Regel nicht (nur) ums Helfen, sondern vor allem ums Loslassen. So kamen wir auf den Titel des Referats über „Helfen“.

Helfen und Loslassen / Helfen durch Loslassen / Helfen trotz Loslassen

3x Helfen / 3x Loslassen - beides ist wichtig und will überlegt sein.

Dabei geht es nicht (nur) um die erkrankte Person, sondern auch um deren Angehörige und Freunde. Am Ende des Tages soll es allen Seiten „gut gehen“.

Angehörige, die an ihren endlosen Hilfeversuchen kaputt gehen, sind für die erkrankten Personen genauso „nutzlos“, wie Angehörige, die sich um nichts kümmern.

Angehörige und Erkrankte stecken in einer sehr speziellen Beziehungskiste. Beziehungen, in denen Hilfe eine zentrale Rolle spielt, können schnell kompliziert werden. Die Rollen von Tätern und Opfern sind oft nicht klar. Wie in jedem spannenden Film.



# Die Geschichte von Claudia



Anhängengruppe  
Mittelhessen e.V.  
*Familien-Selbsthilfe Psychiatrie*

2

Claudias Geschichte ist ein typisches Beispiel für Situationen, über die bei den Treffen der Angehörigen-Selbsthilfegruppe berichtet wird.

## **Claudias Sprengkraft**

Claudia hat drei Brüder, einen Vater und erst seit ein paar Jahren eine Stiefmutter. Alle sind längst berufstätig, ihr Vater noch.

Einer ihrer Brüder kam mit seinem Vater zu uns. Er hatte die Selbsthilfegruppe im Internet gefunden und Hoffnung geschöpft. Im Familien-Modus - der kleinen Runde - schaut er seinen Vater immer wieder von der Seite an. Mit Zuversicht.

Claudia ist nicht da. Sie ist anwesend. Ihr Vater schaut manchmal ins Leere, manchmal in eine Ecke des Raums manchmal trifft der traurige Blick aus großen, weißen Augen auch sein Gegenüber.

Dieser kräftige Mann ist am Ende. Seine Tochter, sein erwachsenes Kind, kriegt ihr Leben nicht auf die Reihe. Sie hat eine eigene Wohnung, in der sie vermüllt. Sie lässt sich oft krankschreiben. Er, der Vater, kann das nicht mit ansehen, lässt sie in sein Zuhause, will ihr helfen, will sie retten.

Claudia ist aufbrausend, will keine Hilfe, will niemanden, der sie mit Ideen und Hoffnungen konfrontiert. Claudia lebt in einer anderen Welt. Sie lebt in ihrer Welt. Es ist ihr Leben, das sie - in den Augen des Vaters - nicht auf die Reihe kriegt. Sie will einfach nur da sein. Sie will keine Anträge ausfüllen und keine Daueraufträge. Manchmal geht sie einkaufen vom Restgeld. Sie will sich nicht kümmern, nicht um sich selbst - um ihre Zukunft, um ihre Eigenständigkeit. Sie kann nur fordern, nichts geben. Sie ist psychisch krank. Davon will sie nichts hören.

Was der Vater noch nicht weiß, vielleicht fühlt, ist, dass er hier nur verlieren kann. Seine neue Lebensgefährtin wird ihn verlassen. Sie wird jemanden finden, der sie nicht nur mit einer Nebenrolle besetzt.

Weil er sich ständig in das Leben seiner psychisch kranken Tochter einmischt, wird sie ihm immer die Schuld an ihrem traurigen Leben geben. Er wird der Versager sein. Nicht sie. Immer.

Was der Vater noch lernen kann ist, dass auch er Anrecht auf ein eigenständiges Leben hat. Und dass er seiner Tochter ruhig und interessiert dabei zuschauen kann, wie sie ihr ungewöhnliches, ihr anderes, ihr eigenes Leben führt.

Das kann er von anderen lernen. Es gibt viele, die das in ihrem Leben schon gelernt haben. Herzlich willkommen in der Selbsthilfegruppe.

## Helfen - wozu?

Wenn Hilfe den Wunsch nach Veränderung unterdrückt, wird eine Chance zu selbstbestimmter Entwicklung vertan.

Helfen oder pflegen?



Anhängigengruppe  
Mittelhessen e.V.  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

3

Helfen als reine Entlastung ist in der Regel nicht zielführend. Aber, was ist das Ziel von helfen? Dazu ist ein Blick in das aktuelle Hessische Psychisch-Kranken-Hilfegesetz (PsychKHG) nützlich.

## Psychisch-Kranken-Hilfegesetz (PsychKHG)

### §3 Begriff und Ziel der Hilfen

Hilfen im Sinne dieses Gesetzes sind Leistungen, die im Rahmen einer bedarfsgerechten Versorgung ergänzend über die Hilfen nach anderen Rechtsvorschriften hinaus die Personen nach § 1 befähigen sollen, eigenverantwortlich und selbstbestimmt leben zu können.

Zu den Hilfen gehören insbesondere die Beratung, Begleitung, Hinführung zu ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung, die Vermittlung von Hilfen zur Selbsthilfe und Angeboten des gemeindepsychiatrischen Versorgungssystems sowie ehrenamtliche Hilfen.



Anhängigengruppe  
Mittelhessen e.V.  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

4

Das Ziel von Helfen, sollte (dauerhafte) Befähigung sein.

Das schließt nicht aus, dass Angehörige dabei helfen, gelegentlich irgendwelche Hürden zu überwinden oder Steine aus dem Weg zu räumen. Wenn Helfen aber dazu dient, einen eigentlich ungewünschten Zustand zu stabilisieren, ist es nicht sinnvoll, sondern eher kontraproduktiv. Erkrankte Personen sehen das ungern, denn sie sollen lernen, dass sie selbst etwas tun (können) müssen, um ihren „ungewünschten Zustand“ zu verändern. Sie sollten lernen, Chancen für sich zu entdecken. Eigenverantwortung und Selbstbestimmung sind anstrengend.



## Helfen – wie geht das?

Privatbereich **respektieren**

Anders-sein **akzeptieren**

Unabhängigkeit **ertragen**

Erfahrung von Selbstwirksamkeit **fördern**



Anhängigengruppe  
Mittelhessen e.V.  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

5

Helfen darf nicht übergriffig sein. Das ist für die betroffene Person entwürdigend.

Exkurs:

Alle kennen solche Situationen im Verhalten von Eltern gegenüber kleinen Kindern:  
„Komm ich schmiere Dir Dein Brot, bei Dir dauert das immer so lange.“ Die Botschaft ist untergründig: Lass es - Du kannst das eh nicht! Oder: Du bist nicht so gut wie es Deine Eltern von Dir erwarten!

(Übrigens: Der Teller eines Kindes zählt zu seinem Privatbereich. Da hat niemand ohne dessen Zustimmung was hinzulegen oder wegzunehmen...)

Psychisch kranke Menschen verhalten sich oft ungewöhnlich. Es ist ihr Verhalten. Es muss uns nicht gefallen. Wenn wir der Person signalisieren wollen, dass wir sie ernst nehmen, dass wir nicht über sie bestimmen wollen, dann müssen wir als Angehörige dieses Anders-sein akzeptieren.

Andere Menschen treffen ihre Entscheidungen anders. Als Erwachsene sind sie unabhängig. Sie können Entscheidungen treffen, die wir nicht verstehen (müssen). Das müssen wir hinnehmen. Sie haben ihre eigenen Gründe. Angehörige sollten sie nicht als Besserwisser bequatschen.

Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Erfahrung. Dazu gehört auch die Erfahrung:

Wenn ich nichts mache, passiert auch nichts.

Wenn ich etwas mache, kann ich auch etwas bewirken.

Wenn ich jemanden um Hilfe bitte, geht es leichter.

Wenn Angehörige wichtige Aufgaben häufig erledigen, können Betroffene nicht die Erfahrung machen, dass sie das auch selbst können.



## Helfen – Checkliste

Fördert unsere Hilfe  
**Gefühle von (positiver) Selbstwirksamkeit?**  
(Befähigung/Empowerment)

Fördert unsere Hilfe  
**Gefühle von Unfähigkeit oder Abhängigkeit?**  
(Überforderung/Selbststigmatisierung)



6

Helfen hat viele Aspekte.

Unter anderem kann (vor allem ungefragte) Hilfe die Botschaft rüberbringen: Du schaffst das ja eh nicht alleine.

Diese Art Hilfe ist völlig kontraproduktiv und unterstützt nicht das Ziel „eigenverantwortlich und selbstbestimmt leben“ können. Es geht das, was geht. Als Angehörige lernen wir in der Selbsthilfegruppe, ob das viel oder wenig ist. Ansonsten geht es uns wenig an. Das ist oft schwer zu ertragen.

Aber: Die erkrankte Person muss mit ihrem Leben „eigenverantwortlich und selbstbestimmt“ zurechtkommen - oder aktiv und gezielt nach Hilfe suchen. Angehörige haben nicht über das Leben der Betroffenen zu bestimmen. Betroffene sind keine Marionetten. Sie sind als Erwachsene Personen unabhängig - und entscheiden selbst über ihren Alltag.

(Auch im Zusammenhang mit Medikamenten gilt der Grundsatz:  
„Freiheit vor Behandlung“.)

Psychisch Erkrankte haben im Allgemeinen ein schweres Leben. Gelegentlich kann man das einfach mal anerkennen - ohne ständig versuchen, das durch Hilfeversuche zu überdecken.

## Zuwendungs- und Aufmerksamkeitsfallen

Ratgeber-Falle  
Kümmerer-Falle  
Sorgen-Falle  
Beleidigungs-Falle  
Die Retter-Verfolger-Falle

Wir können nicht nicht-kommunizieren!



7

Psychisch kranke Menschen sind ausgefuchste Fallensteller. Und viele Angehörige gehen ihnen sprichwörtlich auf den Leim - bzw. treten immer wieder in diese Fallen.

Kaum erzählen Betroffene von irgendwelchen Ideen, was man machen könnte, schon sprudeln wir vor Ideen, wie man das erreichen könnte. Oft ist die Botschaft von psychisch Kranken aber nur, es geht mir nicht gut - und gerade kriege ich mal wieder nichts auf die Reihe. Die Rat-„Schläge“ der Angehörigen sind dann eben auch Schläge - denn sie überfordern die Kranken in ihrer Lethargie.

Kaum erzählen Betroffene was von Dingen, die zu erledigen wären, kümmern sich - Angehörige - darum, anstatt die Betroffenen zu ertüchtigen, die Dinge selbst zu erledigen.

Kaum berichten Betroffene über irgendwelche negativen Gedanken, machen sich Angehörige Sorgen. Manche so stark, dass sie kaum noch schlafen. Das ist kontraproduktiv. Welchen Nutzen haben Kranke, wenn sich ihre Angehörigen kaputt machen?

Manche Betroffene beschimpfen ihre Angehörigen, weil sie nicht das für sie tun, was sie sich wünschen. Angehörige als Hauspersonal - das ist nicht unser Plan. Zurückschimpfen ist sinnlos und vergiftet nur die Beziehung. Eher zwischen den Zeilen die Botschaft sehen: Heute geht aber auch alles schief... - und ansonsten freundlich bleiben. Es kommen wieder bessere Zeiten.

Wenn Angehörige ihre Kranken schon (ungefragt) mit guten Ratschlägen retten wollen, dann bitte nicht auch noch nachfragen, ob die Betroffenen die „guten Ratschläge“ befolgt haben. Da die „guten Ratschläge“ meist als Überforderung ankommen, müssen die Betroffenen beim Nachfragen auch noch offen legen, dass sie die Ratschläge nicht umsetzen konnten. Das ist ein weiteres Mal erniedrigend.

## Ratgeber-Fallen



Angehörigengruppe  
Mittelhessen e.V.  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

8

Dieses Brett voller guter Wünsche ist ein wunderbares Beispiel für Ratgeber-Fallen.

Sowas findet sich in jedem Ramschladen.

Eine Sammlung von Handlungsanweisungen und gleichzeitig Überforderungen.

Erkrankte werden hinter jeden Satz schreiben: Das schaffe ich nicht.

Jeder dieser Sätze verstärkt Selbststigmatisierung und negatives Denken.

Warum muss man Leuten, denen es schlecht geht, auch noch vor die Nase halten, dass sie (alleine) nichts auf die Reihe kriegen? Ihre vernünftige Antwort kann nur sein: Lass mich endlich in Ruhe!

## Die Geschichte von Heinrich

Angehörigengruppe  
Mittelhessen e.V.  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

9

Genug vom Helfen - Jetzt geht es ums Loslassen.

## Heinrich will seine Ruhe

Heinrich geht es seinen Umständen entsprechend wunderbar. Nach außen wirkt er eher in sich gekehrt. Aber das ist ihm egal. Er ist halt so.

Vor einem Jahr hatte er seinem Bruder anvertraut, dass er nach Ansicht von Ärzten eigentlich schwer depressiv sei. Entsprechend ist er bei einem Therapeuten in Behandlung und hat eine Zeitlang auch Medikamente genommen. Die hat er ausgeschlichen. Heinrich geht ganz normal arbeiten und verdient sich seinen Lebensunterhalt.

Manchmal fühlt sich Heinrich allein oder richtig einsam. Manchmal ist er schockiert, wenn er realisiert, wie lange er im Bett liegen bleiben kann.

Heinrichs Bruder geht das sehr nah. Manchmal steht ihm das Wasser in den Augen, wenn er sieht, wie sein Bruder lebt. Er hat für sich noch keinen Weg gefunden, wie er damit umgehen soll. Er sorgt sich. Seit ihn Heinrich ins Vertrauen gezogen hat, fühlt er sich verantwortlich.

An einem Tag im September ruft er - wie öfters - seinen Bruder an. Heinrich antwortet nicht. Ungewöhnlich. Stunden später das gleiche. Er setzt sich in sein Auto, fährt zu Heinrichs Wohnung und klingelt – mehrfach. Kein Lebenszeichen von Heinrich.

Jetzt befällt Heinrichs Bruder die pure Panik. Er holt Werkzeug aus seinem Auto und bricht Heinrichs Wohnungstür auf. Bis eben lag Heinrich in Gedanken versunken auf der Couch. Jetzt hat er genug von seinem Bruder. Den Streit hören alle mit in dem Haus.

Nie hätte er seinem Bruder irgendetwas erzählen dürfen von seiner Depression. Heinrich hielt ihn für den stärkeren. Jemanden, an den er sich gelegentlich anlehnen kann. Er hat sich geirrt.

Der Bruder ist jetzt zum Stalker geworden. Ein Mensch mit Retter-Wahn. Er muss lernen loszulassen.

Herzlich willkommen in der Selbsthilfegruppe.



## Loslassen – wie geht das?

Anders-sein **akzeptieren**  
Privatbereich **respektieren**  
Unabhängigkeit **ertragen**

Selbstbestimmung **(ein)fordern**



10

Angehörige sind nicht für alles zuständig! Angehörige sind auch keine ausgebildeten Schutzengel! Das vorneweg.

Auch hier gilt es, die Grundsätze beim Umgang mit anderen Menschen beachten:  
Anders-sein akzeptieren; Privatbereich respektieren; Unabhängigkeit ertragen.

Neu ist das Thema Selbstbestimmung. Das gilt für kranke Menschen genauso wie für ihre Angehörigen. Wir haben als Angehörige das Recht zu sagen, dass uns dieser Aufwand fürs Helfen zu viel wird. Wir können unsere eigene Selbstbestimmung einfordern. Denn: die erste Adresse für Hilferufe ist das vielfältige Hilfesystem.

Auch erkrankte Personen sollen bei ihren Angehörigen:

Anders-sein akzeptieren; Privatbereich respektieren; Unabhängigkeit ertragen.

Kranke haben einen Anspruch auf Hilfe - aber nicht darauf, dass diese Hilfe von den Angehörigen kommt.

Angehörige können Erkrankte loslassen und ihr eigenes Leben leben. Sie können ein Auge darauf haben, dass den Erkrankten alle Vorteile des Hilfesystems zu Gute kommen. Sie sollten nicht versuchen, das Hilfesystem zu ersetzen (... aber sie spricht doch nur mit mir...!) Sie sollten das Hilfesystem mit den diversen Beratungsstellen und natürlich mit Hilfe von Selbsthilfegruppen erkunden.

„Loslassen - nicht fallen lassen“ ist der Leitsatz.



## In-Ruhe-lassen – wie geht das?

Privatbereich **respektieren**  
Unabhängigkeit **ertragen**

[https://youtu.be/EqeGs\\_vKQHA](https://youtu.be/EqeGs_vKQHA)  
Endlich Feierabend (Loriot)



11

Schon Ende der 1970er hat Loriot einen wunderbaren Sketch vorgestellt. Der zeigt alle Facetten wie Angehörige Menschen auf die Nerven fallen können, die einfach nur ihre Ruhe haben wollen. Auch das ist ein Beitrag zum Thema Helfen & Loslassen.  
[https://youtu.be/EqeGs\\_vKQHA](https://youtu.be/EqeGs_vKQHA)



## Jeder hat das Recht auf Schutz durch persönlichen Rückzug.



12

Manchmal ist Rückzug gefühlt die einzige machbare Überlebensstrategie.

Das gilt gleichermaßen für psychisch Erkrankte wie für deren Angehörige. Es kann für die jeweils andere Seite hilfreich sein, wenn man signalisiert, aus welchen Gründen man sich zurückzieht. Diese Gründe sind dann nicht zu hinterfragen sondern zur Kenntnis zu nehmen. Mit dem Motto: „Loslassen - nicht fallen lassen“ schauen wir gemeinsam aufmerksam zu.



## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

[www.angehoerige-mittelhessen.de](http://www.angehoerige-mittelhessen.de)

[kontakt@angehoerige-mittelhessen.de](mailto:kontakt@angehoerige-mittelhessen.de)

Rolf Dieterle – Gerhard Weissler

... und vielen Dank an all die Angehörigen, die sich trauen, ihre Geschichten in Selbsthilfegruppen zu erzählen.



Anhängigengruppe  
Mittelhessen e.V.  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

13

Die Anhängigengruppe Mittelhessen gibt es als Selbsthilfegruppe seit fast 30 Jahren. Die Gruppe hat sich als Verein organisiert. Sie ist im Kreis Gießen z.B. im Beirat für Menschen mit Behinderungen oder in der Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie vertreten. Die Gruppe ist auch mit dem Landes- und Bundesverband der Angehörigen gut vernetzt.

Mit dem Thema: „Helfen - und/durch/trotz - Loslassen“ soll ein bisschen die Komplexität der Abhängigkeiten zwischen Erkrankten und Angehörigen ausgeleuchtet werden.

Sie erreichen die Gruppe über ihre Internet-Seite:

[www.angehoerige-mittelhessen.de](http://www.angehoerige-mittelhessen.de)