

ANZEIGE

## DGSP-Kurzfortbildungen August / September / Oktober / November 2017

In folgenden DGSP-Kurzfortbildungen sind noch Plätze frei:

**Motivierende Gesprächsführung**  
25./26. August in Frankfurt/M.  
Referent: *Michael Büge*

**Qualitätssicherung quergebürstet**  
25./26. August in Erfurt  
Referent/Referentin:  
*Andreas Bethmann, Elke Hilgenböcker*

**Keine Angst vor Trauma**  
7./8./9. September in Stuttgart  
Referentin: *Manuela Ziskoven*

**(Team-)Konflikte sicher angehen**  
11./12. September in Frankfurt/M.  
Referentinnen:  
*Liane Faust, Evelyn Ohms*

**Recovery – der individuelle Weg zur Genesung**  
22./23. September in Bielefeld  
Referent: *Hans-Jürgen Nötzel*

**Inklusion praktisch – was da alles drin ist!**  
13./14. Oktober in Bielefeld  
Referent:  
*Fritz Bremer, Psychiatrie-Erfahrene*

**Sexualität im Gespräch – (k)eine einfache Sache?**  
20./21. Oktober in Köln  
Referent: *Klemens Hundelshausen*

**Forensik – ein Buch mit sieben Siegeln**  
27./28. Oktober in Würzburg  
Referent:  
*Friedhelm Schmidt-Quernheim*

**Verwickeln? Entwickeln! Umgang mit Borderline-Patienten**  
10./11. November in Bielefeld  
Referent: *Wolfgang Stinshoff*

**Verrückt ist nie einer allein! Familientherapie in der Psychiatrie**  
10./11. November in Frankfurt/M.  
Referent: *Ansgar Cordes*

**Fordern Sie unser ausführliches Programmheft an:**

**DGSP-Geschäftsstelle**  
Zeltinger Str. 9, 50969 Köln  
Tel.: (02 21) 51 10 02  
Fax: (02 21) 52 99 03  
E-Mail: [dgsp@netcologne.de](mailto:dgsp@netcologne.de)  
Internet: [www.dgsp-ev.de](http://www.dgsp-ev.de)

## Geschwisternetzwerk gegründet

VON REINHARD PEUKERT



Foto: Janine Berg-Peer

Die Gründungsmitglieder: Claudia B.; Dragana K.; Reinhard P.; Anahita N.; Rahel L.; Wiebke S.

► Erst seit Kurzem melden sich Brüder und Schwestern psychisch erkrankter Menschen als eigenständige Gruppe mit ureigenen Problemen und Anliegen in der Angehörigenselbsthilfe zu Wort, dabei zeigen die wenigen Studien zu deren Situation: Die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds bringt die gesamte Familie in Not –, aber es sind die Schwestern und Brüder, deren Rolle, Funktion und Bedeutung in der Familie am stärksten verändert werden. Sie sind es auch, die am seltensten vom Hilfesystem wahrgenommen werden und in ihren Familien in den Hintergrund rücken: Die gemeinsamen Eltern sind voll auf mit der Problematik der erkrankten Schwester bzw. des erkrankten Bruders beschäftigt – dies ist für die Eltern ein unvermeidbarer und zugleich belastender Tatbestand.

Am 6. Mai 2017 standen diese Themen beim Treffen der Landesverbände der Angehörigen in Halle zur Debatte; fünf Geschwister haben das Treffen genutzt, um das Netzwerk von Geschwistern psychisch erkrankter Menschen ins Leben zu rufen. Mit dem Netzwerk wird allen Geschwistern einer psychisch erkrankten Schwester bzw. eines Bruders ein Diskussionsforum gebo-

ten, in dem die eigenen Erfahrungen mit anderen Geschwistern geteilt werden können; im wechselseitigen Austausch kann so Beratung wie auch gemeinsames Lernen erfolgen.

Von den Angehörigenverbänden wird die Geschwisterfrage aufgegriffen: Am Tag nach der Gründung des Netzwerkes wurde Frau Rahel Lorenzen (siehe unten) in den Vorstand des Bundesverbandes der Angehörigen gewählt, und bereits im August dieses Jahres treffen sich in Mainz Eltern, um für sich zu klären, wie sie ihren gesunden Kindern besser gerecht werden können.

Das Geschwister-Netzwerk und das Forum findet man auf den Seiten des Angehörigenverbandes unter <http://www.bapk.de/geschwister-netzwerk.html>.

Dort sind auch die Veröffentlichungen und Vorträge zum Thema eingestellt.

Wer mit den Gründungsmitgliedern Kontakt aufnehmen oder sich als Schwester bzw. Bruder im Netzwerk registrieren lassen möchte, kann dies tun über [geschwister-netzwerk@bapk.de](mailto:geschwister-netzwerk@bapk.de). ◀

**Prof. em. Dr. Reinhard Peukert** hat seine Situation als Bruder im Tagungsband 2016 der APK niedergeschrieben.

# Das schwarze Mal

## BRIEF AN MAMA

► Neuerdings überkam mich wieder Panik. Panik, dass es dich nicht mehr gibt und ich die Scherben aufsammeln muss und alleine entscheiden muss, was nun mit meinem Bruder passiert.

Er bekommt keine Rente, besucht keinen Arzt, nimmt keine Hilfe an, geht nicht raus.

Ich erzählte meine Gedanken meinem Mann und er sagte: »Seit ich dich kenne, machst du dir diese Sorgen. Bisher hat sich nichts geändert. Alles ist immer noch, wie es war, es gibt immer noch keine Lösung und deine Mutter lebt noch!«

Das ging auf! Ich fing an zu lachen.

Tatsächlich lebe ich in diesem Zukunfts-horror-Moment schon so lange, in der Angst vor dem, was mal wird. Was für eine Vergeudung!

Wenn einer so krank ist, ist irgendwie jeder in der Familie krank, auf seine Art und Weise.

Ich weiß nicht, wie es dir dabei geht, zuzusehen wie dein Kind und mein Bruder niemals wird. So viel Hoffnungen und Liebe, Pflege und Geduld hast du investiert, damit er eines Tages seinen Platz in dieser Welt einnehmen kann. Im Leben Fuß fassen, heiraten, selbst Kinder haben, im Job aufsteigen.

Er hatte ganz große Pläne und viele Talente, der goldene Junge.

In diesem März ist er fünfzig geworden. Kein Job, keine Kinder, keine Freunde mehr, keine Zukunftspläne, Tage, die sich öde von einem Schlafzyklus in den nächsten ziehen.

Seit über zwanzig Jahren. Ihr zwei, zusammen. Papa ist nicht mehr, ich lebe weit weg.

Die ersten zehn Jahre (Hut ab dafür!) hast du mich sogar überzeugen können, dass er nur ein wenig braucht, dann klappt alles schon. Du wolltest nicht, dass er krank ist, keiner von uns wollte das.

In dieser Zeit habe ich mehr gehofft, dass er endlich einen Job kriegt und Fuß fasst, als dass ich mich um mich gekümmert habe. Ich dachte, dann können wir alle endlich aufatmen.

Lange versuchte ich zu helfen, ja, dich sogar zu beeinflussen. Ich wollte, dass du weißt, dass du auf mich zählen kannst und ich für dich da bin. Wir führten endlose Gespräche darüber, dass etwas getan werden muss. Ich war jung.

Heute weiß ich, dass ich hoffte, so werde ich wieder das Kind und du wieder meine Mutter. Ich wollte, dass es dir gut geht, damit du dich auch um mich kümmern kannst. Dass du hin und wieder nur für mich da bist, ohne den Schatten meines Bruders,

mehr wollte ich nicht. Ich wollte auch, dass es dir gut geht, dass du ein Privatleben hast, dass du glücklich bist.

Als ich weggegangen bin, habe ich euch in meinem Gepäck und meiner Seele mitgenommen. Es hat sehr lange gedauert, bis ich es geschafft habe, in mir auch Platz für mich zu befreien, ohne Schuldgefühle dabei zu haben. Um diesen Platz für mich zu gewinnen, pendelte ich zwischen Trauer, Wut, Schuldgefühlen, Trostlosigkeit, Leere, Wut und manchmal verdrängte ich euch. Niemals für lange, denn das kann ich nicht.

Ich redete bisher mit niemandem über diesen Schatten über unserer Familie, außer mit meinem Mann. Jetzt treffe ich mich mit einer Gruppe einmal im Monat. Die Geschwister psychisch Kranker – romantisch.

In der Gruppe haben wir alle dieses schwarze Mal, keiner starrt mich deswegen an, jeder hat sein eigenes. Ich kann darüber sprechen, wie es mir geht und was mich bewegt, ohne Angst, dass ich mein Gegenüber überfordere. Alle kennen es. Wenn ich erzähle, werden manche mit traurig, andere wirken durch mein Erzählen in die eigene Geschichte zurückgeschleudert, manch einer wirkt aufgeklärt, fast hart, bloß keine Schwäche zeigen. Wir alle sind Hilfsuchende.

Unabhängig davon, wie jeder von uns damit umgeht, sitzen wir alle in diesem Zug zusammen. In dem Zug, in dem wir wenig zu sagen haben, viel miterleben müssen, viel unfreiwillig. Einige von uns sehen mit großer Klarheit, wie die gesamte Familie mit 300 km/h gegen die Wand fährt, doch wir sitzen nicht am Steuer – es sind ja nicht unsere Kinder.

Wenn nichts anderes im Leben geht, der Selbsterhaltungstrieb unserer Geschwister funktioniert meist einwandfrei.

Fühlend, wie deine Kraft schwindet, tastet sich mein Bruder vorsichtig an mich ran, ob ich als neuer »Wirt« taugt. Er hat Angst, was aus ihm wird. Ich habe Angst, was aus ihm wird – was aus mir wird.

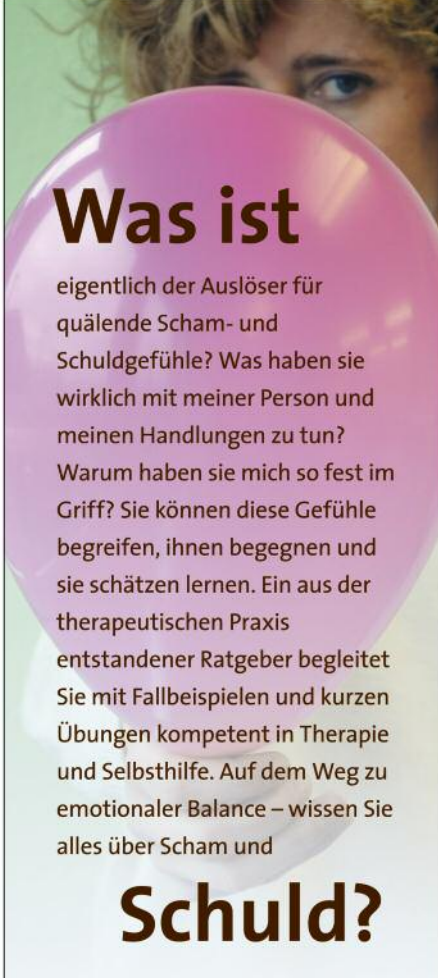
Nach allem, was für ihn getan wurde, soll ich mich noch um ihn kümmern? Ich? Das gefühlt unwichtige, selbsterhaltende, fremde, scheinbar aus der Situation gelöste Kind und doch die Geisel dieser Familiengeschichte.

Mein Bruder soll mein Erbe sein? Alles in mir schreit: NEIN!

Was werde ich wirklich tun, wenn das so ist?

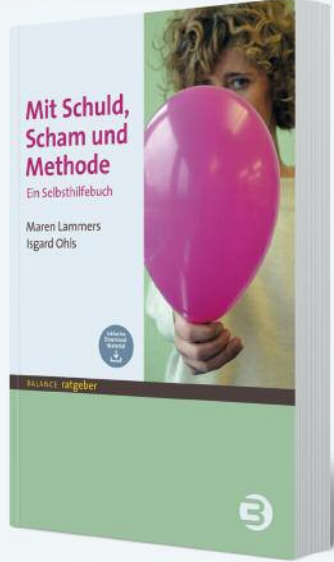
Das weiß ich nicht. ◀ Gagi K.

ANZEIGE



**Was ist**  
eigentlich der Auslöser für  
quälende Scham- und  
Schuldgefühle? Was haben sie  
wirklich mit meiner Person und  
meinen Handlungen zu tun?  
Warum haben sie mich so fest im  
Griff? Sie können diese Gefühle  
begreifen, ihnen begegnen und  
sie schätzen lernen. Ein aus der  
therapeutischen Praxis  
entstandener Ratgeber begleitet  
Sie mit Fallbeispielen und kurzen  
Übungen kompetent in Therapie  
und Selbsthilfe. Auf dem Weg zu  
emotionaler Balance – wissen Sie  
alles über Scham und

## Schuld?



**Mit Schuld,  
Scham und  
Methode**  
Ein Selbsthilfebuch  
Maren Lammers  
Isgard Ohls

**BALANCE buch + medien verlag**

216 Seiten  
inkl. Downloadmaterial, 17,95 €  
ISBN 978-3-86739-160-3  
eBook 14,99 €  
ISBN (eBook) 978-3-86739-879-4

**BALANCE buch + medien verlag**

www.balance-verlag.de