

**Vorwort**

*Eva Straub* 7

**Unermüdlich und allzeit bereit –  
Wie hilfreich sind selbstlose Angehörige?**

*Susanne Heim* 12

**Die häufigsten psychischen Krankheiten**

*Asmus Finzen und Ulrike Hoffmann Richter* 25

**Das Versorgungssystem für psychisch kranke Menschen**

*Klaus Obert* 54

**Was leisten Psychopharmaka?**

*Asmus Finzen* 94

**Was kann Psychotherapie?**

*Josef Bäuml* 116

**Was kann Psychoedukation?**

*Josef Bäuml* 140

**Jetzt tu' ich was für mich**

**Psychoedukation und Selbsthilfe**

*Beate Lisofsky* 153

## **Basiswissen Kommunikation**

### **Kommunikationstechniken im Umgang mit Betroffenen**

*Claudia Dahm-Mory* 157

### **Und wer fragt nach mir?**

#### **Angehörige zwischen Verantwortung und Selbstbestimmung**

*Eva Straub* 189

### **Die Angehörigengruppe**

#### **Ein wirksames Mittel gegen das Gefühl, nichts tun zu können**

*Jutta Seifert* 203

### **Recht und Gesetz von A–Z**

*Karl-Ernst Brill*

*Überarbeitet und aktualisiert von Jörg Holke*

*und Angela Bleckmann* 210

### **Anhang**

Literaturhinweise von Angehörigen für Angehörige 299

Hilfreiche Adressen 304

Autorinnen und Autoren 316

Wenn ein Buch in dritter Auflage erscheint, weil sich das Buch nach wie vor einer großen Nachfrage erfreut, erfüllt das Herausgeber und Autoren mit Stolz. Es spricht für das Konzept und die Weitsicht, mit der der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (BApK) 1996 einen Ratgeber für Angehörige von psychisch kranken Menschen erstellte. »Jetzt will ich's wissen« war der Titel der Erstausgabe und traf damit die Bedürfnisse von Angehörigen psychisch Kranker.

Im Jahre 2001 erschien die zweite Auflage, aktualisiert und mit leicht verändertem Konzept unter dem Titel »Mit psychisch Kranken leben«. Aus dem reinen Ratgeber wurde ein Buch, mit Texten, die vom Zusammenleben mit dem psychisch erkrankten Familienmitglied und vom Umgang mit der psychischen Krankheit erzählten.

Mit dieser thematisch anders gewichteten zweiten Ausgabe passte sich der Bundesverband der Angehörigen den Entwicklungen in der Angehörigenbewegung und in der Psychiatrie an. Stand anfangs vor allem das Bedürfnis der Angehörigen nach Informationen über die jeweilige Krankheit im Vordergrund, so wurde mit zunehmend ambulanter Behandlung psychisch kranker Menschen die Frage nach dem Zusammenleben, nach sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen der Erkrankung für die ganze Familie von elementarem Interesse. Dem trug der Bundesverband übrigens auch Rechnung mit seinem Aktionsprogramm »Familien-Selbsthilfe Psychiatrie«.

Die dritte Auflage entspricht den fortgesetzten, raschen Veränderungen in der Psychiatrie, sie aktualisiert die Sachinformationen und berücksichtigt sowohl die Weiterentwicklung

der organisierten Angehörigen-Selbsthilfe wie den Wandel des Angehörigenselbstverständnisses. Angehörige sind nun definitiv nicht mehr die lästigen Frager und Bittsteller. Sie begleiten und unterstützen den Krankheitsverlauf und mischen sich als Interessenvertreter der betroffenen Familienmitglieder kompetent und selbstbewusst ein. Sie sind vertreten in verschiedenen kommunalen und überregionalen Gremien der psychiatrischen Versorgung und ihre Stimmen werden bei fachlichen Entscheidungen gehört.

Gleichzeitig bleibt für die einzelne Familie die psychische Erkrankung eine große Herausforderung. In der dritten Auflage zeigt der neu hinzugekommene Beitrag von Claudia Mory, wie Angehörige auch in Krisensituationen im Gespräch bleiben und die gemeinsame Herausforderung bewältigen können. Allein auf sich gestellt, schafft das kaum jemand. Insbesondere bei Ersterkrankungen tun sich Angehörige außerordentlich schwer, weshalb die Angehörigengruppe als wirksames Mittel gegen das Gefühl, nichts tun zu können (Jutta Seifert), nach wie vor die erste Adresse für alle Angehörigen ist.

## ■ ■ **Rückblick**

Die Anfänge der Angehörigenbewegung in der Psychiatrie reichen zurück ins Jahr 1970 nach Stuttgart. Weder Elisabeth Harmsen und Marjorie Wingle, die Initiatorinnen des ersten Zusammentreffens von Angehörigen psychisch Kranker, noch die Teilnehmer dieses Treffens ahnten, dass damit der Beginn einer bis heute andauernden, sich immer weiter ausbreitenden Solidargemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker in Deutschland in Gang gesetzt wurde. Es gehörte sehr viel Mut

dazu, sich als Mitbetroffene zu erkennen zu geben, und dass sie das getan haben, dafür gebührt den Initiatorinnen heute noch Dank. Ermutigt hatte sie eine Tagung der Akademie Bad Boll, Baden-Württemberg 1969, die sich einzig und allein dem Thema »Angehörige psychisch Kranker« widmete.

Erstaunlicherweise fand der Stuttgarter Impuls über ein Jahrzehnt lang keine Nachahmer in Deutschland. Es bedurfte mehrerer, von außen kommender Ereignisse, um die Angehörigen-Selbsthilfe bundesweit ins Rollen zu bringen. Der 1976 gegründete »Dachverband Psychosozialer Hilfsvereinigungen« richtete 1982 einen »Arbeitskreis Angehörige« ein und veranstaltete im gleichen Jahr das erste Bundestreffen für Angehörige psychisch Kranker in Bonn-Bad Godesberg. Das allein hätte wohl nicht ausgereicht, einzelnen Angehörigen Mut zu machen, sich der Angehörigen-Selbsthilfe aktiv anzuschließen. Schuldzuweisungen vonseiten der Psychiatrie und der Gesellschaft, die Angst vor Stigmatisierung, vor dauerhaften Verunglimpfungen und vor sozialen Benachteiligungen saßen tief und prägten ihr Verhalten. 1982 erschien das Buch »Freispruch der Familie«, herausgegeben von professionellen Wegbereitern und Freunden der Angehörigenbewegung: Klaus Dörner, Albrecht Egetmeyer und Konstanze Koening. Das Buch löste den Bann und machte für viele Angehörige den Weg frei, sich an der Solidargemeinschaft der Angehörigen passiv und aktiv zu beteiligen.

Am 8. Juli 1985 war es dann so weit. In Bonn wurde der »Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.« gegründet, der auch heute noch unter diesem Namen die Dachorganisation der deutschen Angehörigen ist.

Der Bundesverband betreibt gemeinsam mit dem »Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.«, dem ehemaligen Dachverband

Psychosozialer Hilfsvereinigungen e. V., eine Geschäftsstelle in Bonn. Seit dem Sommer 2000 hat der Bundesverband darüber hinaus ein Pressebüro in der neuen deutschen Hauptstadt.

Von 1985 bis heute vollzog sich eine kontinuierliche Festigung und Ausbreitung der Angehörigen-Selbsthilfe in der Psychiatrie. Nach und nach gründeten sich in der alten Bundesrepublik Landesverbände, und nach der Wiedervereinigung setzte sich diese Entwicklung sehr rasch in den neuen Bundesländern fort. In allen Bundesländern gibt es Landesverbände der Angehörigen, und was der Bundesverband für die Landesverbände ist, das sind die Landesverbände auf Länderebene: Dachorganisation der Ortsgruppen und -vereine.

Die Gründung der Landesverbände war nicht nur eine innerverbandliche Notwendigkeit. Sie wurde erforderlich, weil die landespolitische Lobbyarbeit für die Interessen der betroffenen Familien unerlässlich ist. In den Bundesländern werden Gesundheits- und Sozialgesetze umgesetzt und dabei gibt es eine Menge Spielraum, der von den Angehörigen-Landesvertretern genutzt wird.

Gleichwohl muss man sagen, dass sich die Hoffnung der ersten Generation, durch und mit dem Bundesverband und den Landesverbänden eine politisch relevante Kraft zu schaffen, wie es etwa die »Lebenshilfe« im Bereich der geistig behinderten Menschen zweifellos ist, bis heute nicht ganz erfüllt hat.

In diesem Zusammenhang stellt sich – auch vor dem Hintergrund chronisch knapper öffentlicher Kassen und unzureichender finanzieller Förderung der Selbsthilfe – zunehmend die Frage nach möglichen Bündnispartnern, nach Kooperation und Vernetzung verschiedenster Aktivitäten. Hierzu gehören die sachbezogenen Kontakte zum 1992 gegründeten »Bundesver-

band Psychiatrie-Erfahrener« sowie zu sozialpsychiatrisch orientierten Fachverbänden. In der letzten Zeit gibt es Bemühungen, die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen zu verstärken, etwa mit den Berufsverbänden der Psychiater oder der niedergelassenen Nervenärzte, aber auch mit anderen Verbänden der Selbsthilfe. Nach außen hin sichtbar wird die allgemein größere Vernetzung in der Psychiatrie und das gegenseitig gewachsene Vertrauen im »Trialog«, dem Miteinanderreden von Profis, Angehörigen und Psychiatrie-Erfahrenen.

Der Bundesverband als Dachverband und Solidargemeinschaft für Familien mit psychisch kranken Familienmitgliedern ist im Laufe der zwei Jahrzehnte seines Bestehens zu einer kompetenten Interessenvertretung der Angehörigen und ihre psychisch kranken Familienmitglieder auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen geworden. Darüber hinaus hat er sich profiliert als Anbieter von Dienstleistungen für seine Mitglieder, seine Partner und die Bevölkerung. Der Ratgeber »Mit psychisch Kranken leben« ist Ausdruck dieser Bemühungen. Wir wollen damit unsere Erfahrungen bündeln, um besonders jenen weiterzuhelfen, die zum ersten Mal durch einen ihnen nahestehenden Menschen Kontakt mit der Psychiatrie haben. Wir möchten es ihnen erleichtern, sich im System der Hilfen zurechtzufinden und einzubringen, ohne sich selbst dabei zu vergessen.

EVA STRAUB

*Vorsitzende des Bundesverbandes der  
Angehörigen psychisch Kranker e. V.*

*August 2007*