

Zu Wort kommen – über Depression sprechen

Die [Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen St.Gallen / Appenzell](#) hat dem Ausserrhoder Bündnis gegen Depression Gespräche mit einer direkt betroffenen Person und mit Angehörigen von depressiv Erkrankten vermittelt. Sie haben den Schritt in eine Selbsthilfegruppe gewagt, ermuntern Mitbetroffene, es ihnen gleich zu tun und engagieren sich dafür, Nichtbetroffene zu informieren, was Depression für sie konkret bedeutet.

Hinweis: Kontakte zu Beratungsangeboten und Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige finden Sie unter ["Notfall / Hilfe finden"](#)

Ein Betroffener	Angehörige
<p>Immer wieder Anlauf nehmen <i>«Depression bringt es mit sich, dass es vom Zustand der Einzelnen abhängt, wie wir in der Selbsthilfegruppe dran bleiben können. So müssen wir immer wieder Anlauf nehmen, um in der Selbsthilfegruppe eine gewisse Verbindlichkeit herstellen zu können. Damit wir uns überwinden, auch in einem schlechteren Zustand in die Gruppe zu gehen. Es wird ja niemand gezwungen, sich hier zu artikulieren. Aber regelmässig zu kommen, ist wichtig. Man spürt, es sind auch andere da, die am selben arbeiten.»</i></p> <p>Es könnte ja ansteckend sein <i>«Uns Depressiven sieht man nicht an, was wir haben. Wir haben kein Magengeschwür, das behandelbar ist im klassischen Sinn. Wir haben etwas, das nicht greifbar ist. Etwas, das stigmatisiert ist. Das ist der Grund für die Abwehr vieler Leute gegenüber dem Thema – es könnte ja ansteckend sein.»</i></p> <p>Unter uns <i>«Wir haben in der Selbsthilfegruppe untereinander Regeln vereinbart. Dass Geschichten, die in diesem Raum erzählt werden, nicht nach draussen gehen; dass wir ein anständiges Miteinander pflegen, dass also niemand seine Profilneurose auslebt, sondern der Einzelne sich in eine Gemeinschaft hinein begibt.»</i></p> <p>Grenzen der Selbsthilfe <i>«Wir können in der Selbsthilfegruppe sicher nicht die Medikamente, die</i></p>	<p>Erste Anzeichen <i>«Er ist immer sehr müde gewesen. Und immer gleich auf 180, bei jeder Kleinigkeit. Einfach schnell überfordert. Wenn der gewohnte Rhythmus gelebt werden kann, geht es einigermassen. Wenn etwas Ungewohntes an ihn herankommt, ist er bald am Anschlag.»</i></p> <p>Ein falsches Wort, und es ist passiert <i>«Die Patienten sind ja so hochempfindlich. Man muss praktisch jedes Wort abwägen, das man sagt, ansonsten sind sie massiv beleidigt und werden auch laut. 'Dich muss man immer mit Samthandschuhen anfassen. Umgekehrt kommt es ungebremst, mit voller Wucht'.»</i></p> <p>Es braucht nicht viel <i>«Dass ich das gesagt habe, hat ihn fertig gemacht. Er ist sofort ins Bett gegangen. Beim schönsten Sonnenschein. Einfach ins Bett zum Schlafen.»</i></p> <p>Abgesondert <i>«Wenn Besuch kam, konnte er dem Gespräch nicht folgen, er hat sich hingelegt und sich abgesondert. Wir haben immer weniger Einladungen. Er sagt: 'Zu uns kommt ja niemand mehr'.»</i></p> <p>Sich entschuldigen? Nie. <i>«Er zeigt es auf andere Weise, geht mir im Haushalt zur Hand, macht einmal die Wäsche. Aber sich entschuldigen? Nein, das geschieht nie. Das höre ich auch von anderen in der Gruppe.»</i></p>



Therapie, die Gespräche mit den Therapeuten ersetzen. Aber wir können darüber diskutieren, welche Medikamente wir haben, wie sie wirken. Wir geben einander aber keine Empfehlungen ab oder spielen Therapeuten. Wenn, dann lautet die Empfehlung: 'Besprich das mit Deinem Arzt'.»

Diagnose als Zäsur

«1995 wurde bei mir die Diagnose manisch depressiv gestellt. Das war ein Hammer. Es ist eine Zäsur im Leben, wenn man mit so einer Diagnose leben lernen muss. Ich sehe gesund aus. Niemand sieht, dass ich an dieser Krankheit leide. Das ist schwierig.»

In der Isolation

«Ich bin schon mehr als zwanzig Jahre von einer manischen Depression betroffen. Die Stigmatisierung macht alles schlimmer. Man isoliert sich. Deshalb ist es ganz wichtig, dass man, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe, aus der Isolation herauskommt. Man grenzt sich ab. Das kann soweit führen, das ist mir auch schon passiert, dass ich mich wochen- oder monatelang zu Hause eingesperrt habe. Weil ich das ganze Aussen einfach nicht mehr ertragen habe. Die ganze Informationsflut, die sonst auf mich hereingedonnert wäre.»

Nur noch schlafen

«Einmal, als ich fünf oder sechs Wochen kein Telefon mehr abgenommen und mich bei niemandem mehr gemeldet habe, ist die Polizei vor der Türe gestanden. Die Polizisten konnte ich abwimmeln und ihnen sagen, es gehe mir nicht gut, ich wolle einfach meine Ruhe haben. Die Tage habe ich mit Schlafen verbracht. Wenn ich schwer depressiv bin, schlafe ich am liebsten. Mit dem Arzt habe ich immer Kontakt gehabt. Das finde ich auch sehr wichtig, dass man dran bleibt.»

Gut versorgt

«Ich bin therapeutisch sehr gut versorgt – ich habe seit zehn Jahren denselben Therapeuten. Ich finde es wichtig, dass man in diesem ganzen Prozess eine therapeutische Begleitung hat. Schon diverse Male, wenn ich kurz vor der Verzweiflung war oder über die Verzweiflung hinaus, hat mich mein Therapeut wieder etwas schütteln und halten sowie mir vermitteln können: ‚Wir packen das – das ziehen wir miteinander durch, egal, was kommt.‘ Es ist tatsächlich ein Miteinander.»

Fluchtartig aus dem Haus

«Ich habe manchmal fluchtartig das Haus verlassen – ich habe es einfach nicht mehr ausgehalten. Ich wusste: Jetzt musst du für dich schauen.»

Nicht mehr ertragen

«Ich bin oft weg gegangen. Wenn ich meinen Mann nicht mehr ertragen habe. Der Anblick, schon am Morgen. Oh nein, nicht schon wieder den ganzen Tag diese Miene, dieses Herumliegen. Mir kommt es wie ein sinnloses Dahinvegetieren vor. Das macht mir manchmal extrem zu schaffen. Ich gehe viel nach draussen, zum Laufen.»

In Gedanken Koffer packen

«Man kommt an einen Punkt, wo man denkt: Jetzt ist fertig. In Gedanken habe ich meine Koffer schon x-mal gepackt. Hier in der Selbsthilfegruppe gibt es Leute, die über Jahre mit sich gerungen haben und sich dann zur Trennung entschieden haben. Weil das Fass einfach überlaufen ist, weil zum Teil auch Gewalt ins Spiel kam. So, dass sie sich sagen mussten: Jetzt muss ich wirklich. Und das Hals über Kopf. Mit den Kindern. Und das war nicht einfach.»

Kinder geben Halt

«Ich habe einen grossen Schritt gemacht in all den Jahren. Durch das, dass man so viel mitgemacht hat. Man denkt an die Kinder, insbesondere an das Enkelkind, das sehr an mir hängt. Ich muss mir Mühe geben, dass das so bleibt. Der Kleine wäre so traurig, wenn ich nicht mehr da wäre.»

Keine Information

«Das höre ich immer wieder: 'Man wird im Ungewissen gelassen'. Die Fachpersonen müssen keine Auskunft geben. Das ist die andere Seite des Arztgeheimnisses. Da hat selbst der nächste Angehörige keinen Zugang zur Information. Eigentlich hätte ich doch auch das Anrecht, mehr zu wissen.»

Medikamente – und nicht gesünder

«Ganz am Anfang hat der Hausarzt meines Mannes zu mir gesagt: 'Haben Sie eigentlich etwas gegen Medikamente?' Ich sagte: 'Wenn man bedenkt, die vielen Medikamente, die er schon geschluckt hat, und er ist nicht gesünder geworden'. Das hat ihm einfach nicht gepasst.»



Schauen, dass man vorwärts kommt und besser integriert ist, sich wohl fühlt, sich respektiert fühlt.»

Sich mitteilen

«Man ist ja immer in einem sozialen Kontext als Betroffener. Man hat Angehörige, man hat eine Frau, Kinder, man hat einen Arbeitgeber. Die engsten Angehörigen sollten informiert sein. Wenn schon die Bereitschaft da ist, sich darauf einzulassen, sollten sie beigezogen werden.»

Depression hat viele Gesichter

«Es gibt soviel Depressionen wie es Menschen gibt. Es ist schwierig, den richtigen Ton zu finden.»

Nicht wollen können

«Wenn Sie einem Depressiven sagen ‚es kommt dann schon wieder gut‘, dann ist das beispielsweise für mich wie ein Faustschlag ins Gesicht. Dass es wieder besser kommt, weiss ich selber auch. Nur nützt mir das in dem Zustand, wo ich dann drin bin, nichts. Das macht es für viele noch schlimmer: Dass es einfach nicht geht, obwohl man noch so stark will. Wenn es schon eine Leistung ist, überhaupt aus dem Bett heraus zu kommen.»

So normal wie möglich

«Wie man mit jemandem in einer schwer depressiven Phase reden soll? Das ist schwierig. Ich kann es auch nach all den langen Jahren nicht beschreiben - einfach so normal wie möglich. Vielleicht wäre es wichtig, zu akzeptieren, im Sinne von 'jetzt ist er halt depressiv und wenn er sich zurückziehen will, dann soll er das tun'. Einfach um mich herum sein, aber nicht versuchen, mich irgendwo hin zu steuern oder zu drängen.»

Nicht drängen

«Es ist wichtig, beim 'darüber reden' einfach das zu nehmen, was kommt. Und nicht zu versuchen, irgendwie zu pushen. Es kann in diesem Zustand einfach nicht mehr kommen als dann effektiv kommt.»

Stillstand

«Zeit – der Zeitfaktor – ist ganz wichtig. Depression ist ja nicht einfach wie ein Husten oder eine Grippe, die nach zwei Wochen vorbei sind. Das sind lange Prozesse. Und in der Depression scheint die Zeit überhaupt

Verschlossen

«Mein Mann öffnet sich mir gegenüber nicht, er ist total verschlossen. Wir können nicht darüber reden. Er hat immer Ausflüchte und zeigt mir, dass er nicht darüber reden will.»

Er schämt sich

«Mein Mann schämt sich, der Arzt muss ihm immer wieder sagen: 'Das ist eine Krankheit'. Mein Mann hat 'es' sehr lange unter dem Deckel gehalten und auch jetzt wissen es noch die wenigsten. Er sagt, er habe einen Herzinfarkt gehabt, er könne nicht mehr arbeiten.»

'Mein Mann auch'

«Als ich am Arbeitsplatz einer Kollegin sagte, dass mein Mann Depressionen hat, haben wir angefangen, darüber zu reden. Sobald das Wort 'Depression' gefallen war, ist eine Tür aufgegangen. Die Kollegin sagte, ihre Mutter habe auch Depressionen, und die andere Kollegin sagte: 'Mein Mann auch'. So sind wir ins Gespräch gekommen.»

Total normal

«Das ist etwas, das wir alle von der Selbsthilfe-Gruppe nicht verstehen können: Die Patienten können sich ganz normal verhalten, wenn jemand Fremdes dabei ist. Total normal. Kaum sind wir wieder allein, ist fertig. Wie bringen diese Menschen es fertig, sich in Gesellschaft so zu geben, wie wenn nichts wäre? Wieso ist das möglich? Gegen aussen den Anschein erwecken, es sei alles normal. Dadurch meinen viele Leute: 'Der ist zu faul, um zu arbeiten. Wieso arbeitet der nicht?' Da habe ich Mühe. Ich sage ihm oft: 'Wieso kannst Du nicht sagen: Ich habe Depressionen?'»

Nicht alles nur negativ

«Man kann auch aus diesen tiefen, tiefen Sachen viel Positives herausnehmen.»

Tut er sich etwas an?

«Einmal hat mein Mann gesagt: 'Es hat ja doch keinen Wert mehr, dass ich auf der Welt bin'. Ich hatte am nächsten Morgen einen Termin auswärts. Ich fragte mich: Will er jetzt durchsetzen, dass ich daheimbleibe? Oder tut er sich etwas an? Ich habe krampfhaft überlegt, was zu tun sei: Das Treffen absagen? Aber es war ein wichtiger Termin. Nach langem Werweissen habe ich mich entschlossen, zu gehen. Ich

nicht mehr zu laufen. In einer schweren Depression ist man froh, wenn wieder 24 Stunden vorbei sind. Wenn es wieder an der Zeit ist, ins Bett zu gehen oder fernzusehen. Die Zeit ist fast endlos.»

Dünne Haut

«Man ist hypersensibel, dünnhäutig. Man erträgt das ganze Gewusel um einen herum gar nicht.»

Früh erkennen

«Es ist wichtig, sich selber gut zu beobachten. Das heisst: Achtsam sein auf sich selber. Früh die Kennzeichen einer Depression wahrnehmen. Das kann ein verstärktes Schlafbedürfnis sein, Lustlosigkeit, Appetitlosigkeit; sich schlecht fühlen, sich wertlos fühlen.»

Hausärzte können Schwellen abbauen

«Mein Hausarzt ist mein somatischer Arzt. Wenn es um psychiatrische Sachen geht, ist mein Therapeut, der Psychiater, der Boss – der weiss, wo's lang geht. Aber Hausärzte haben gerade beim Abbau von Schwellen am Anfang einer Erkrankung eine sehr wichtige Aufgabe, nämlich sensibel zu reagieren.»

Nachfragen

«Es gibt ja auch larvierte Depressionen. Wenn ein Schmerzempfinden im Körper da ist, muss das nicht zwingend eine somatische oder körperliche Grundlage haben – es kann auch eine psychische Ursache sein. Dann ist es wichtig, dass der Hausarzt nicht einfach ein Schmerzmittel gibt, sondern zuhört, nachfragt. Da sind wohl manche Hausärzte überfordert.»

Fachperson beiziehen

«Der Hausarzt merkt, wenn es in Richtung Verschlechterung, möglicherweise in eine Suchtstruktur geht. Dann ist es wichtig – natürlich mit dem Einverständnis des Patienten – einen Fachspezialisten zuzuziehen. Auch einmal einer Patientin sagen zu können: ‚Ich bin mit meinem Latein am Ende‘ und sich auch einmal eingestehen, ‚jetzt weiss ich nicht mehr weiter.‘»

Wo sind die Jobs für uns?

«Wie sollen wir uns eingliedern? Die entsprechenden Arbeitsstellen gibt es ja nicht. Und jetzt in der Wirtschaftskrise gibt es sie erst recht nicht.»

habe mich den ganzen Tag zermartert: 'Was machst Du, wenn er sich etwas angetan hat? Wie verhältst Du Dich, wie reagierst Du, was musst Du als Erstes machen?' Und ich komme heim: Der Znacht auf dem Tisch, ein herzlicher Empfang, wie wenn nie etwas gewesen wäre. Er hat nicht gemerkt, was er mit diesem Satz bei mir ausgelöst hat.»

Tödliches 'es'

«Er hat einmal einem Kollegen erzählt, er sei viel am Bahngleis gestanden und habe 'es' sich überlegt. Und dann habe er an die Kinder gedacht und an die Familie und sich gesagt: 'Nein, das darfst du nicht tun'. Aber es würde mich nicht wundern, wenn es eines Tages der Fall wäre. Ich musste lernen, damit umzugehen.»

Selber aktiv werden

«Die Leute fragen immer: 'Wie geht es Deinem Mann?' Aber sich mal zu erkundigen: 'Wie geht es Dir?' – das gibt es nicht. Nie. Wir müssen dem entgegenwirken und selbst sagen: 'Mir geht es nicht gut'. Wir müssen uns mitteilen.»

Im entscheidenden Moment allein

«Ich kenne eine Frau, die hat sich sehr aktiv Hilfe geholt, aber im entscheidenden Moment war sie allein. Sie war in so einer Verzweiflung, als sie dann, als es ganz wichtig gewesen wäre, keinen Termin bekam. Ich habe den Eindruck, auch die Profis sind überfordert, wenn es darum geht, neben dem Patientenwohl auch noch jenes der Angehörigen mit einzubeziehen.»

Ambulante Unterstützung: auch für uns

«Es wäre wichtig, auch für Angehörige und Kinder aus betroffenen Familien weitergehende Unterstützung anzubieten. Damit wir nicht so allein auf uns gestellt sind. In den Kliniken gibt es teilweise solche Unterstützung durch die sozialpsychiatrischen Dienste, aber draussen? Wie man zur Information kommt, was es gibt, ist eher zufällig.»

Es gibt viele gute Angebote – aber keiner weiss es

«Es gibt sehr viele gute Angebote. Aber wie kommen Betroffene und Angehörige zur Information?»

Knappe Finanzen: auch so ein Tabu

«Das ist extrem. Das Finanzielle lastet dermassen auf einem. Ich höre von so vielen Frauen, die Partnerinnen von depressiv erkrankten



Kann ich es verantworten, einem Familienvater mit drei Kindern einen Arbeitsplatz wegzunehmen, nur damit ich wieder eingegliedert bin? Das sind so Gedanken, die ich mir auch schon gemacht habe.»

Beratung mit wenig Hintergrund

«Heute, mit der fünften IV-Revision, gibt es Wiedereingliederungsberater. Ihnen fehlt aber oft die Sachkompetenz, wenn es um psychiatrische Erkrankungen geht. Manche haben das Gefühl, mit Wille und Fleiss, mit Blut und Schweiss ist alles zu schaffen. Aber so ist es nicht.»

Eingliederung aus Rente

«Es wäre mein Wunsch, mal wieder in den Arbeitsprozess hinein zu kommen. Aber jetzt kommt dann die 6. IVG-Revision mit dem Motto 'Eingliederung aus Rente' – das wird nicht einfacher werden. Wenn man zehn Jahre weg vom Arbeitsmarkt ist, wird das sehr schwierig, hier wieder einen Einstieg zu finden.»

Schwierig auch für Arbeitgeber

«Einen Arbeitgeber finden, der das nachvollziehen kann. Dass man als manisch depressiv Erkrankter pro Jahr sicher zwei bis drei Mal für einen Monat ausfällt. Einen Arbeitgeber zu finden, der das mitmacht, wird sehr schwierig sein.»

Sich beschäftigen

«Glücklicherweise habe ich einen Aufhänger in meinem Leben gefunden. Ich habe angefangen, an PC's herumzuschrauben. Meinen ersten PC habe ich einmal komplett auseinandergenommen und wieder zusammengesetzt und ihn so wieder zum Laufen gebracht. Und dann immer wieder mal einen kleinen Job gehabt, indem ich für andere den PC repariert habe. Ich denke, wenn es um Eingliederung aus Rente geht, dann wäre es am ehesten auf dem PC-Sektor, wo ich ansetzen könnte, wo die IV zusammen mit mir etwas entwickeln könnte.»

Dann reicht es nicht mehr

«Ich habe eine Ex-Frau und zwei Kinder. Meine Ex-Frau ist auch aufgrund von einer psychiatrischen Diagnose IV-Rentenbezügerin. Die Kinder sind fremdplatziert – das kostet für beide zusammen im Monat 4'000 Franken, finanziert durch die IV. Wie soll ich nach erfolgter Integration in den Arbeitsmarkt die 4'000 Franken plus meinen

Männern sind: 'Ich müsste noch mehr arbeiten gehen, aber ich kann einfach nicht mehr'. Oft sind ja auch noch Kinder da, die neben dem Patienten ebenfalls versorgt sein wollen.»

Kaum über die Runden

«Ich hätte so oft Hilfe gebraucht, konnte es mir aber finanziell nicht leisten. Du musst halt selber schauen, wie Du über die Runden kommst.»

Gekürzte Rente macht zu schaffen

«Das Finanzielle macht mir sehr zu schaffen. Die Kürzung der Ehepaar-Rente von letztem Jahr im Rahmen der 5. IVG-Revision heisst für uns, im Monat mit 660 Franken weniger auskommen zu müssen. Das spürt man. Man vereinsamt. Das ist das Geld, mit dem man wieder mal verreisen könnte oder mal Essen gehen. Aber so überlegt man sich ständig, 'das können wir uns nicht leisten'.»

Sagen, dass es nicht reicht

«Das müsste man in der Öffentlichkeit auch viel bekannter machen. Ich bin noch in einem Verein, dort rede ich darüber, dass mein Partner Depressionen hat und dass es mit den Finanzen eng ist.»

Die Politik ins Bild setzen

«Jene Entscheidungsträger, die Kürzungen der IV verfügen, sollten unbedingt einmal in eine Selbsthilfegruppe gehen. Und zuhören, was da abgeht. Damit sie eine Ahnung erhalten, was das heisst, im Alltag die Kürzungen umzusetzen. Das ist extrem.»

'Schwarze Schafe'

«Klar, gibt es 'schwarze Schafe', welche missbräuchlich IV bezogen haben. Aber es gibt auch viele Schicksale. Das hört man so oft, dass die Leute durch die Einsparungen in der IV massiv leiden.»

Balance finden

«Schlussendlich muss jeder die Balance selber finden. Sich angemessene Unterstützung suchen, aber gleichzeitig auch noch ganz gut auf sich selbst hören, denn nicht jeder Ratschlag taugt.»

Nicht ernst genommen

«Es ist sehr wichtig, dass auch uns Angehörigen einmal Gehör



Lebensunterhalt finanzieren? Die Rente würde dann ja wegfallen. Das ist nicht realistisch. Ich muss – ob ich will oder nicht – in der IV bleiben.»

Darüber reden! – Aber wie?

«Die Schwelle, das Stigma muss weg. Aber es ist extrem schwierig, ein Thema über das niemand gerne redet, zur Sprache zu bringen. Mein engstes Umfeld ist informiert, was mit mir geht.»

Unter Druck

«Es ist von der Gesellschaft ein enormer Druck da zu funktionieren. Ich bin sicher: Es gibt jetzt noch viele Gesunde – wenn ich ganz zynisch bin, sage ich 'Diagnoselose' – die auch noch geknickt werden. Der Druck ist extrem.»

Rückzug als Selbstschutz

«Man grenzt sich ab, man isoliert sich. Wenn das Telefon klingelt – Horror: Dass man jetzt noch angerufen wird und sagen müsste, 'es geht mir schlecht'. Ich habe in diesen Rückzugsphasen das Telefon einfach nicht abgenommen.»

Sich gut beobachten

«Es ist wichtig, sich gut zu beobachten. Das heisst: Achtsam sein auf sich selber. Früh die Kennzeichen einer Depression wahrnehmen. Und sich früh eingestehen: ‚etwas stimmt nicht‘.»

Immer wieder laufen lernen

«Achtsamkeit mir selbst gegenüber ermöglicht mir, immer wieder laufen zu lernen.»

geschenkt wird. Leider mussten wir schon oft feststellen, dass wir von den Ärzten und den Verwandten nicht ernst genommen wurden. Was einen noch zusätzlich belastet.»

Schlimm genug?

«Oft hört man: 'Da muss es einem aber schon ganz schlecht gehen, wenn man in eine Selbsthilfegruppe geht'. Und das hat mich lange davon abgehalten, weil ich gedacht habe: 'Wegen dem, was ich habe, was unsere Familie betrifft, kann ich doch nicht in eine Selbsthilfegruppe gehen, das ist viel zu wenig schlimm. Was denken denn die Leute in der Selbsthilfegruppe, wenn ich mit meinem bobo komme.' Das waren meine Gedanken, das hat mich lange zurückgehalten. Ich dachte: 'Selbsthilfegruppe, dort gehst du hin, wenn der Partner verloren ist, wenn er unter den Zug gegangen ist. Vorher brauchst Du doch keine Selbsthilfegruppe.' Das ist das Fatale. Und ich glaube, es gibt viele Leute die so denken.»

Wenn, dann sofort

«Und wenn sie dann endlich in einer Selbsthilfegruppe anrufen, ist es oft schon fast zu spät. Und dann ist die Situation so gravierend, dass sie sofort kommen wollen – und vielfach ist das dann gerade in der Woche, wo wir Gruppengespräch hatten und dann müssen sie wieder ein paar Wochen warten. Viele kommen dann doch nicht.»

Unterstützungsangebote für Kinder!

«Ich würde das begrüssen, dass Kinder sich einer Fachperson mitteilen oder in einer fachlich begleiteten Gruppe austauschen könnten. Es ist nicht jedem Kind gegeben, beim Psychologen so offen zu reden, wie wir es hier in der Selbsthilfegruppe tun. Das habe ich schon oft gehört.»

Zu müde

«Zuverlässigkeit bei der Mithilfe im Haushalt ist nicht immer gewährleistet. Die Arbeiten werden nur verrichtet, wenn dazu Lust vorhanden sind. Meistens ist er zu müde.»

Alles selbstverständlich

«Viele Entscheidungen müssen selbst getroffen werden. Alles ist im Alleingang zu organisieren, ohne je ein Lob dafür zu erhalten. Alles ist so selbstverständlich.»



Auch kleine Erfolge schätzen

«Eigentlich müsste ich Tagebuch führen, um Fortschritte zu realisieren.»

Diskussion sinnlos

«Mich frusten auch die Schuldzuweisungen vom Patienten, wo ich doch genau weiss, dass der Sachverhalt nicht stimmt. Nur wenn ich wirklich einen Beweis für meine Unschuld habe, werde ich verstanden. Ansonsten ist jede Diskussion sinnlos. Er ist leider sehr rechthaberisch. Grosse Mühe bereiten mir auch Vorwürfe über Geschehnisse, die schon viele Jahre zurückliegen und die ich schon längst vergessen habe.»

Das zieht die ganze Familie mit

«Angefangen hat es vor zehn Jahren. Es war so schlimm, dass sie zeitweise gar nicht mehr bei uns leben konnte. Die verrückteste Zeit haben wir in den letzten vier Jahren erlebt. Natürlich auch die Kinder. Seit dem ersten Schultag hat mein Sohn kein Mami daheim gehabt.»

Allein gelassen

«Der Partner ist einfach allein, komplett allein. Wenn er sich nicht Hilfe sucht. Er muss aber die Kraft und den Willen haben, für sich selber auch noch zu schauen.»

Hilfe erhalten

«Weil ich offen über meine Situation geredet habe, wurde mir von verschiedenen Seite Hilfe angeboten.»

Verständnis finden

«Ich weiss noch gut, als ich zum ersten Mal in dieser Gruppe war und von meiner Situation berichtete: Da gab es Leute, die haben mit dem Kopf genickt. Das ist wie Weihnachten.»

Gute Momente

«Ich geniesse gute Moment intensiver, weil ich nicht weiss, wann es das nächste Mal wieder soweit ist.»