

## Im Zusammensein mit der Familie versöhne ich mich mit mir selbst

Eine EX-INlerin begleitet psychisch erkrankte Mütter und ihre Kinder  
im Auftrag von Jugendamt und Psychosozialem Zentrum **Von Heike Korthals**



Foto: Christina Scheinfeld

Heike Korthals

Ich wohne in Wahlstedt, 50 Kilometer nördlich von Hamburg. Ich war psychisch erkrankt und wurde vor 20 Jahren im Krankenhaus in Rickling dreimal während eines Zeitraums von sechs Jahren über mehrere Monate stationär behandelt. Zur Zeit meiner Ersterkrankung waren meine beiden Töchter 3 und 7 Jahre alt.

Eine familiäre Sicherheit gab es für sie über Jahre nicht. In dieser Zeit hat mein Mann, ihr Vater, uns den nötigen Rückhalt gegeben, soweit es ihm möglich war. Dafür werde ich ihm immer dankbar sein. Aber er hatte auch schon einmal seine Koffer gepackt.

Erst im Laufe der Jahre ohne Rückfall hat sich unsere Familie gefestigt. Die Kinder merkten, dass die Tabletten wirkten, dass ich auf mich achtete und dass wieder auf mich Verlass war. Ich bin nicht mehr peinlich, sondern die tollste Mutter der Welt. Für diese jetzige Beziehung bin ich sehr dankbar. Es hätte auch anders laufen können ...

Meine Töchter finden es gut, wie ich inzwischen mit meiner Krankheit umgehe. Ich gehe seit einigen Jahren in Schulen und berichte über meinen Krankheits- und Genesungsweg – mit der EX-IN-Ausbildung wurde das möglich.

### Ein Peerprojekt: die Müttergruppe

Meine EX-IN-Ausbildung habe ich 2007 beendet. Mein dazugehöriges Praktikum hatte ich in im Psychosozialen Zentrum in Segeberg absolviert. Diese Einrichtung war der EX-IN-Ausbildung gegenüber positiv eingestellt und dort hat Sabine Petersen, eine Sozialpädagogin, mit mir zusammen eine Müttergruppe ins Leben gerufen. Diese Kollegin versucht so gut wie möglich, die Idee der Peerarbeit in psychiatrischen Einrichtungen zu fördern und zu unterstützen.

Zu der Müttergruppe gehören drei Frauen seit Anfang an dazu. Zwei andere Frauen kommen zurzeit nicht, da sie sich in einer schwierigen Situation befinden; eine Frau ist neu dazugekommen.

Das Ansinnen der Einrichtungsleitung ist es, junge erkrankte Mütter zu unterstützen. Obwohl wir eine Kinderbetreuung anbieten, finden die jungen Mütter noch nicht den Weg zu uns. Sicherlich liegt es auch daran, dass zur Bewältigung des Alltags kurz nach einer Erkrankung wichtigere Dinge gehören. Aktuell kommen zur Müttergruppe ältere Mütter, die nun mehr Zeit für sich haben und auch mehr Abstand zur eigenen Erkrankung. Allerdings haben die Mütter zum Teil

nur ganz wenig Kontakt zu ihren Kindern, da diese bei Verwandten leben. Und den Verwandten fehlt manchmal der Wille, sich mit der psychischen Erkrankung der Mutter zu befassen.

Wir bieten den Müttern die Möglichkeit des Austauschs und offene Ohren an, wobei wir auf eine ausgewogene Redezeit achten.

Was hat sich im Laufe der Jahre für die Mütter geklärt?

Ungeklärtes kann mit anderen betroffenen Müttern besprochen werden. Dabei geht es um das Verhältnis zu den Kindern, um Schuldgefühle gegenüber den Kindern und das Verhältnis zu den Vätern und immer wieder auch um das Erkennen und Vermeiden von stressigen und krankmachenden Situationen. Dadurch können wir eine innere Stärkung erlangen. Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Mutter zu werden. Es steht uns zu, mit unserer Unvollkommenheiten zu leben. Wir haben gegenseitig Respekt vor der Lebensgeschichte der anderen und würdigen untereinander unsere Leistung als Mutter.

Bei diesen Gesprächsrunden ist es nun denn mein Job auch mitunter, schwierige Themen als Erste in der Runde zu beginnen, z.B. wenn es um unsere Kinder geht, die mit

uns so einiges mitgemacht haben und noch machen werden – wenn es um unsere Zukunftswünsche gibt. Meine Kollegin und ich bieten Unterstützung, Zuversicht und zeigen Wege auf, was psychisch erkrankten Müttern guttut. Die Mütter haben so das Gefühl, dass sie verstanden werden. Ja, dass sie so gut und richtig sind, wie sie sind!

Oftmals sind unsere Begegnungen sehr intensiv, offen und vertraut. Gern würden wir anbieten, dass wir mit unserer Erfahrung dieses Wissen an fremde Kinder weitergeben, weil das Gespräch mit den eigenen Kindern oftmals so schwer ist. Das ist bislang nur in Einzelfällen möglich.

So unterstütze ich nun seit Dezember 2010 eine Fachkraft des Psychosozialen Zentrums und eine Fachkraft des Jugendamtes bei der Betreuung einer Familie. Beide Eltern sind psychisch krank, wobei der Vater zurzeit gar nicht auf der Höhe ist. Sie haben einen Jungen, der sieben Jahre alt ist und eine sieben Monate alte Tochter. Ich bin als Honorarkraft des Jugendamtes angestellt und mein Job ist es, den Jungen zum Fußballtraining und später auch zu den Fußballspielen zu begleiten. Und wieder hat sich etwas für mich als EX-INlerin aufgetan, weil es Profis gibt, die den Mut haben, etwas möglich zu machen. Ich weiß jetzt sogar, was eine »Hilfekonferenz« ist.

Da die Mutter des Jungen bereits von zwei Fachkräften betreut wird, war sie mir gegenüber zunächst recht zurückhaltend. Sie sagte mir, sie wolle nicht noch mehr Kontrolle. Nach dem ersten Gespräch, das ich mit ihr allein geführt habe, war der Bann gebrochen. Ich habe ihr von meiner Krankheit und meinen damals kleinen Kindern erzählt. Dadurch, dass sie nun weiß, dass ich ebenfalls schon mal psychisch erkrankt war, ist zwischen uns alles klar. Wir haben sogar in dem Gespräch festgestellt, dass wir im Krankenhaus die gleiche Ärztin hatten und immer noch das gleiche Medikament zur Vorbeugung nehmen. Zwischen uns herrscht eine gesunde Offenheit. Und wir können auch zusammen lachen.

#### Die Situationen und Gefühle sind mir vertraut

Durch die Begegnungen mit der Familie lebt meine Krankheitsvergangenheit wieder auf. So bemerke ich zum Beispiel den Vater, der durch die Gabe von Medikamenten so dröhnig ist. Ich kenne das Gefühl, so auf der Spur durch unsere kleine Stadt zu gehen. Und man meint, auf der Stirn steht geschrieben »verrückt«.

Wie geht der kleine Sohn mit der Situation um und wie kann er nach außen zu seinem Vater stehen?

Beim Fußballtraining habe ich das Gefühl, es sollte den Sohn am liebsten keiner ansprechen. Er hat irgendwie eine ängstliche geduckte Haltung und versucht sein Ding zu machen.

Den Eltern von den Fußballkollegen würde ich in meiner Wunschvorstellung gern Vorträge in der Sporthalle über psychische Krankheiten halten, richtig Öffentlichkeitsarbeit betreiben.

Ich habe inzwischen auch gelernt, warum ich mit diesem siebenjährigen Jungen zum Fußballtraining gehe: Ich muss die von ihm nach dem Training gestellte Frage »Was habe ich gut gemacht?« klar und wahr beantworten können. Zum Glück kenne ich etwas vom Mannschaftssport und vom Fußball.

Im Zusammensein mit der Familie erkenne ich meine Situation und die meiner Kinder von damals wieder. Das macht diese Arbeit manchmal schwierig. Ich gehe immer wieder zurück, nicht nur mit den Gedanken, auch mit den Gefühlen. Ich muss mich dann immer wieder mit mir versöhnen. Es ist ja wieder gut geworden! So strahle ich auch Zuversicht und Sicherheit aus. Und eins ist klar: Bei meiner Begleitung dieser Familie geht es überhaupt nicht um mich. Und das Tempo und die Intensität bestimmen sie.

Ich bin seit 14 Jahren nicht mehr ernsthaft erkrankt und seit 12 Jahren bin ich wieder berufstätig und arbeite im Kirchenbüro unserer Stadt. Es ist alles möglich! Wobei ich immer für mich Sorge: Vorsorge, Nachsorge. Eine Möglichkeit zu erkranken, trage ich immer mit mir – wie jeder Peer, jeder EX-INler, jeder Profi, jeder Mensch. Da gibt es keine absolute Sicherheit.

Meine älteste Tochter hat mir für die EX-IN-Ausbildung ein Zeugnis ausgestellt. Darin schreibt sie: »Aufgrund ihres Erfahrungsschatzes, ihrer menschlichen Art und ihrer Sicherheit im Umgang mit Menschen halte ich meine Mutter für fähig, anderen Menschen Hilfe und Informationen in Bezug auf psychische Erkrankungen zu vermitteln.«

#### Gute Rahmenbedingungen mit Schlüsselgewalt

Ja, so ist es! Recht hat sie! Aber diese Hilfe, diese Arbeit als Peer, kann ich nur leisten, weil mich Profis unterstützen, die an die Idee glauben, dass Erfahrene anderen Betroffenen helfen können. Profis, die mir zuhören, die mir damit helfen und die

mir gute Rahmenbedingungen schaffen. Meine Kollegin Sabine Petersen vom Psychosozialen Zentrum in Segeberg ist einfach klasse! Ich habe freie Hand in der Gestaltung der Inhalte der Mütternachmittage. »Du wirst nicht zensiert«, hat sie gleich zu Anfang auffordernd gesagt. Sabine sorgt für den äußeren Rahmen, gibt mir dadurch Sicherheit für meine Arbeit und motiviert uns alle, am Ball zu bleiben. Sie lässt mich wachsen. Ich bin eine gleichwertige Mitarbeiterin. Sie hat dafür gesorgt, dass ich einen eigenen Eingangsschlüssel für die Begegnungsstätte bekommen habe. Nur richtige Insider können nachempfinden, was das für mich bedeutet!

Mit Sabines Unterstützung und der ihrer Kollegen sowie ihrer Einrichtungsleitung ist es uns möglich, die EX-IN-Idee praktisch umzusetzen und neue Ideen in der Peearbeit zu entwickeln. Manchmal meinen wir jedoch, diese Entwicklung könnte etwas zügiger vorangehen, weil wir wissen, wie hilfreich diese Peearbeit ist. Gern hätte ich jemand in meiner Krankheitsphase gehabt, der ein Stück mit mir gegangen wäre, der weiß, wie ich mich damals fühlte, der mir Zuversicht gegeben hätte.

#### Was ist noch möglich?

##### Was ist noch ausbaufähig?

Die Familie mit dem kleinen Sportler kann und werde ich in Zukunft noch intensiver betreuen. So werden sich im Laufe der Zeit ganz bestimmt auch Gespräche über seine kranken Eltern aus Kindersicht ergeben. Dann werde ich ihm von den Erfahrungen meiner Kinder als sie jünger waren und von mir erzählen. Den Eltern werde ich beipflichten können, dass das Leben mit Kindern gar nicht so einfach ist. Ich werde berichten können, wie ich für mich Sorge, damit ich nicht wieder krank werde.

Die Mütter meiner Gruppe könnte ich auch zeitweise einzeln betreuen. Ich könnte sie auf schweren Wegen begleiten oder einfach nur schnacken.

Manchmal lassen wir es uns einfach nur richtig gut gehen. Dann gehen wir zusammen Kaffee trinken. Oder ich habe auch schon mal für die Mütter Pfannkuchen zubereitet und jede Mutter konnte ganz gemütlich am Tisch sitzen und essen. Ich habe dann am Herd gestanden und die Mütter betitelt. ■

Der Beitrag beruht auf einem Vortrag für den Kongress »Subjektive Seite der Schizophrenie«, gehalten am 25. Februar 2011 an der Universität Hamburg.