

# Hilflosigkeit abbauen durch mehr Wissen

Der Vater eines schizophreniekranken Sohnes erzählt von seinem langen Weg aus der Ohnmacht zur Bewältigung.

Von Karl Rüegg

In meinem Umgang mit Psychosen, mit Schizophrenie, erlebte ich drei Phasen: Am Anfang fühlte ich mich ahnungslos und hilflos. Danach lernte ich auf einem Gebiet, das mir bis dahin völlig fremd gewesen war. In der dritten Phase konnte ich das Erlebte aktiv bewältigen.

Die erste Phase war durch Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Schuld, Wut, Trauer und Unverständnis geprägt. Die Unfähigkeit, mit der neuen Situation umzugehen, erschütterte mein Selbstvertrauen. Lange hatte ich das Gefühl, nichts mehr richtig, alles falsch zu machen. In diesen Jahren bekam ich vor allem Unterstützung von meinen Eltern. Sie waren geduldige Zuhörer und sparsam mit "guten Ratschlägen". Wenig Hilfe kam damals vom Hausarzt und von den Lehrkräften meines Sohnes. Sie waren genauso überfordert wie wir Eltern. Entlastung brachten hingegen die Gespräche mit dem Kinderpsychiater während des fast dreijährigen Aufenthaltes unseres 14jährigen Kindes auf einer Spezialstation des Kinderspitals und später mit den AssistenzärztInnen des Burghölzli, der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

## Verständnis schafft eine Brücke des Vertrauens

In der zweiten Phase lernte ich allmählich, was Psychose für die Betroffenen bedeutet: Das Leben mit unregelmässig auftretenden Bewusstseinsstörungen aller Sinne verursacht ständige Angst und Verunsicherung. Es bedeutet, in einer Welt zu leben, in welcher die bisherigen Erfahrungen zeitweilig nicht mehr gelten. Eine Welt, für die oft die Worte fehlen. Eine

Welt, über welche die Betroffenen nach vielen vergeblichen Versuchen mit uns "Normalen" nicht mehr sprechen wollen, weil wir Angehörigen anfangs zu grösserem Verständnis unfähig sind. Inzwischen glaube ich besser zu verstehen, warum psychisch Kranke zur Wendung ihrer Not oft skurrile Wege suchen und andere Notwendigkeiten als Priorität sehen.

Mit meinem besseren Verständnis, dem Versuch mitzufühlen, entstand nach langer Zeit wieder eine fragile Brücke des gegenseitigen Vertrauens. Wir können wieder miteinander reden. Mir tut das gut, weil ich nicht mehr ständig in Angst um das Leben meines Sohnes bin. Ihm hilft es auch, weil es ihn etwas aus seiner Isolation heraus führt und sein Leben wieder lebenswerter macht.

Wie habe ich gelernt? Nach fünf Jahren (!) erfuhr ich endlich die Diagnose Schizophrenie, und zwar über den Umweg eines von der Klinik organisierten Angehörigen-Seminars. Endlich erfuhren wir Eltern, dass wir mit unseren Nöten nicht allein sind. Und endlich bekamen wir Antworten auf unsere vielen Fragen. Anschliessend an das Seminar trafen sich die TeilnehmerInnen während mehrerer Jahre regelmässig. Der Erfahrungsaustausch an diesen Selbsthilfetreffen half uns enorm, mit den Schwierigkeiten umzugehen, welche in einer Familie durch das Aufeinanderprallen der "normalen" Welt mit den oft sehr aussergewöhnlichen Ansprüchen eines psychotischen Menschen entstehen. Ich moderierte diese Treffen als Laie. Auch der Angehörigen-Verein VASK Zürich wurde im Anschluss an das Seminar am Burghölzli gegründet. (Angebote siehe [www.vaskzuerich.ch](http://www.vaskzuerich.ch)). Dem Aufbau gegenseitigen Vertrauens

dienen auch die Psychose-Seminare (siehe S. 38), an denen ich regelmässig teilnehme. Als Angehöriger betrachte ich mich inzwischen als "Experten durch Erfahrung" und auf meine Art den psychiatrischen "Experten durch Lehre und Schulung" ebenbürtig, von denen ich die Grundlagen erhielt.

Nicht vergessen möchte ich das Pflegepersonal. Die verständnisvolle Begleitung in vielen Gesprächen – früher in der Klinik, heute in einer Pension, welche von Pflegefachleuten betreut wird. Mit ihrem unermüdlichen Einsatz haben diese Frauen und Männer uns Eltern eine Aufgabe abgenommen, der wir nicht gewachsen waren.

Ich befinde mich nun in der dritten Phase. Ich versuche, meinen Teil zum Abbau des Stigmas beizutragen. Psychische Krankheit ist für die Mehrheit der Bevölkerung immer noch etwas sehr Fremdes. Fremdes macht Angst. Angst blockiert den Erfahrungsaustausch. Nur wir ExpertInnen – Betroffene, Angehörige und Fachleute – können immer wieder neu versuchen, durch unsere authentischen Berichte etwas von unserem wirklich besonderen Wissen weiter zu geben. Ich tue das im täglichen Gespräch mit Freunden und Bekannten, aber auch durch Kurse in Pflegefachschulen. Der Kontakt mit den jungen, motivierten Menschen gibt mir Hoffnung für die Zukunft.



Karl Rüegg, Vater von zwei Söhnen und zwei Töchtern, ist seit 1986 bei der VASK-Zürich, seit 2000 im Vorstand, und Mitglied der Regionalen Psychiatriekommission Zürcher Oberland.