

Wieder Licht am Horizont

Neue Kraft und Lebensfreude für Familienfrauen

Frauen mit psychisch kranken Angehörigen sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Oft kommen sie selbst ans Ende ihrer Kräfte. Eine Schwerpunktcur kann ihnen helfen. Autorin Silke Bromm-Krieger besuchte in Bad Wurzach eine spezielle Kurklinik und sprach mit zwei betroffenen Frauen, die dort wieder Kraft schöpfen konnten.



Durch eine Kur wieder heraus aus dem Labyrinth der Sorgen. | Foto: Evang. Frauen- und Mütterkurklinik

Die Evangelische Frauen- und Mütterkurklinik im oberschwäbischen Bad Wurzach bietet bundesweit als einzige Einrichtung in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. eine dreiwöchige Schwerpunktcur für Frauen an, die einen psychisch erkrankten Angehörigen begleiten. Anna Berger, die ihren richtigen Namen nicht in der Zeitung lesen will, ist dankbar, seit zwei Wochen hier zu sein. Schon über zehn Jahre ist ihre erwachsene Tochter psychisch erkrankt.

„Besonders die Stimmungsschwankungen von Amelie bringen mich an die Grenzen meiner Kräfte“, gesteht die dreifache Mutter. Da Amelie das Alleinsein schlecht ertragen kann, wohnt sie überwiegend in ihrem Elternhaus, obwohl sie eine eigene Wohnung hat. „Das Miteinander ist nicht einfach. Ich nehme mich und meine Bedürfnisse oft zurück“, berichtet Anna Berger. Durch ihre Angehörigen-Selbsthilfegruppe erfuhr sie von der Kur.

ZUM THEMA

Eine Kur beantragen

Die Schwerpunktcur für Partnerinnen und Mütter ist eine stationäre Maßnahme nach § 24 (Vorsorgekuren) oder § 41 (Rehabilitationskuren) SGB V, die nach Genehmigung des Kurantrages – bis auf den Eigenanteil – von den Krankenkassen finanziert wird. Beim Antrag helfen die örtlichen Kurberatungsstellen. Da die Schwerpunktcur nur einmal jährlich im Frühjahr stattfindet, sollten Frauen rechtzeitig einen Kurantrag stellen. Die Kontaktdaten der Kurberatungsstellen sowie Informationen über die Klinik gibt es unter www.muettergenesung-kur.de

„Ich genieße sie sehr und fühle mich schon jetzt wie neu geboren. Der Abstand von zu Hause tut mir gut. Meine verloren geglaubte Zuversicht und mein Gottvertrauen kehrten zurück“, verrät die 68-Jährige und setzt mit einem Lächeln hinzu: „Ich spüre mich endlich wieder, reagieren nicht nur, sondern habe Kraft zum Agieren.“ Auch Jutta Schmidt-Neider ist Kurteilnehmerin. Ende 2010 gab es bei ihrem Mann erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung. Ein Psychiater diagnostizierte eine Psychose und verschrieb Medikamente. Er riet ebenfalls zu einem stationären Klinikaufenthalt, den ihr Mann aber ablehnte.

Für sich selbst Unterstützung holen

„Also versorgte ich ihn kurzerhand zu Hause“, schaut die Krankenschwester zurück. Nach mehreren Monaten konnte er wieder in seinem Beruf als Lehrer arbeiten, 2014 ging er in Pension. Anfang 2015 merkte Jutta Schmidt-Neider erneut, dass ihr Mann sich vom Wesen her veränderte. Er zog sich zurück, hatte an nichts mehr Interesse und lag nur noch im Bett. Schließlich erkannte er selbst, dass etwas geschehen musste. „Bring mich irgendwo hin, ich kann nicht mehr“, bat er seine Frau.

Heute, nach stationären Klinikaufenthalten, geht es ihm wieder besser. Doch die Geschehnisse haben Spuren bei Jutta Schmidt-Neider hinterlassen. Die Erkrankung des Ehegatten bedeutete für sie eine anhaltende psychische Belastung. „Ich war irgendwann total erschöpft und fühlte mich manches Mal allein. Mir wurde klar, dass auch ich Unterstützung brauche“, bekennt die 59-Jährige.

Zufällig entdeckte sie den Flyer einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe und nahm Kontakt auf. „Nach meinem ersten Treffen war ich tiefenentspannt und schlief das erste Mal seit

langer Zeit wieder eine Nacht durch.“ Es war ihre dortige Gruppenleiterin, die sie auf diese spezielle Kurmaßnahme im ältesten Moorheilbad Baden-Württembergs hinwies.

Die ersten beiden Wochen waren für Jutta Schmidt-Neider sehr erholsam. „Hier habe ich Zeit nur für mich und kann mich mit Frauen in ähnlicher Situation austauschen“, erzählt die Mutter eines Sohnes. Nach einem individuellen Behandlungsplan gibt es für sie und Anna Berger Einzel- und Gruppengespräche, Entspannungs- und Bewegungstherapien, Massagen, Moorpackungen und Kreativangebote.

Ebenfalls stehen freiwillige spirituelle Angebote, wie meditative Tänze, auf dem Programmplan. Das alles stärkte und entlastete die beiden Kurfrauen bereits spürbar und machte sie fitter für die Herausforderungen daheim. „Wir haben hier eine tolle Kurgemeinschaft und lachen viel miteinander“, freuen sie sich.

Jahrelange Beanspruchung hinterlässt Spuren

Rebeka Müller, die als Einrichtungsleiterin für den psychosozialen Bereich verantwortlich ist, beobachtet regelmäßig, dass Frauen oft am Ende ihrer Kräfte sind, wenn sie in Bad Wurzach ankommen. Seit 15 Jahren gibt es die jährliche Schwerpunktcur, doch Frauen aus landwirtschaftlichen Familien nutzen dieses Angebot bisher nur selten. „Wahrscheinlich ist es für sie organisatorisch besonders schwierig, drei Wochen wegzufahren, weil sie nicht wissen, wer dann ihre Aufgaben auf dem Hof übernehmen soll“, vermutet sie.

Dabei sei es auch für betroffene Frauen aus der Landwirtschaft wichtig, einmal etwas nur für sich zu tun. Habe ein Familienmitglied eine psychische Erkrankung, führe dies erfah-

rungsgemäß zu extremen Belastungen in der Familie. Die Hauptlast trügen die Frauen. Ihre Verantwortung ende nie. „Häufig entstehen bei ihnen durch eine jahrelange Beanspruchung erhebliche körperliche und psychische Beeinträchtigungen“, weiß Rebekka Müller.

Als Beispiele nennt sie Erschöpfungszustände, Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, depressive Verstimmungen, Übergewicht und Schlafstörungen. Finanzielle Sorgen kämen erschwerend hinzu. Die Klinik bietet eine Auszeit vom belastenden Alltag und die Möglichkeit zur gesundheitlichen Stabilisierung.

In dem ganzheitlichen frauenspezifischen Behandlungskonzept bezieht das interdisziplinäre Mitarbeiterinnenteam das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele in alle Bereiche des Kurgeschehens mit ein. Immer wieder erlebt die Einrichtungseiterin, dass Frauen in der ruhigen, geborgenen und wertschätzenden Atmosphäre der Klinik neue Hoffnungen und Perspektiven für ihren weiteren Lebensweg gewinnen. „Wenn sie am Ende der Kur sagen, dass für sie vorher alles dunkel und aussichtslos war, dass sie nun aber wieder Licht am Horizont sehen, ist das ein wunderbarer Erfolg.“ | Silke Bromm-Krieger



1 Rebekka Müller erstellt für jede Frau einen individuellen, ganzheitlichen Behandlungsplan bei einer Schwerpunktcur in Bad Wurzach. 2 - 4 Entspannen und Fitnessangebote in der Gruppe. | Fotos Bromm-Krieger (1), Evang. Frauen- und Mütterkurklinik



3 FRAGEN AN ...

Ute Villinger leitet die Biberacher Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Sie informiert während der Schwerpunktcur. | Interview und Foto: Bromm-Krieger



Hilfe durch Selbsthilfe

BWagrar: Frauen aus der Landwirtschaft nutzen das Angebot der Schwerpunktcur bisher nur selten. Was könnte der Grund dafür sein?
Villinger: Meist haben sie keine geregelten Arbeitszeiten und nur wenig Erholungsräume. Sie können sich wahrscheinlich gar nicht vorstellen, wegen einer Kur drei Wochen von zu Hause weg zu sein. Wer macht dann ihre Arbeit? Wer kümmert sich um den Erkrankten? Doch auch sie sollen sich von diesem Angebot angesprochen fühlen. Bestimmt findet sich, zum Beispiel im Gespräch mit einer Kurberatungsstelle, eine Lösung, wenn sie eine Auszeit vom Hofalltag benötigen.

BWagrar: Sie sind Mutter einer psychisch erkrankten Tochter und leiten seit über 15 Jahren die Angehörigengruppe im Landkreis Biberach. Warum sollten Angehörige sich einer Selbsthilfegruppe anschließen?
Villinger: Betroffenen fällt es oft schwer, mit ihrem sozialen Umfeld darüber zu sprechen,

dass ein Familienmitglied psychisch erkrankt ist. In einer Angehörigengruppe finden sie Rat, Verständnis und Menschen, mit denen sie über ihre Sorgen offen und frei reden können. Wir treffen uns monatlich zu Gruppenabenden und tauschen unsere Erfahrungen aus. Das stärkt und entlastet. Gemeinsam bewältigen wir akute Krisensituationen besser als allein. Genauso freuen wir uns gemeinsam, wenn es bei unseren Erkrankten gesundheitliche Fortschritte gibt.

BWagrar: In einer Angehörigengruppe finden noch viele weitere Aktivitäten statt. Können Sie Beispiele nennen?
Villinger: Wir beraten andere Betroffene am Telefon, organisieren Vorträge und Infoveranstaltungen zu Behandlungs-, Medikations-, Sozial- und Rechtsfragen, arbeiten in sozialpsychiatrischen Arbeitskreisen mit und haben Kontakt zu professionellen Helfern. Manchmal tut auch etwas Abstand gut. Des-

halb machen wir regelmäßig Ausflüge oder fahren auf eine Gruppenfreizeit.

BWagrar: Sie plädieren dafür, dass Angehörige im Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. Mitglied werden. Warum ist das wichtig?
Villinger: Psychische Erkrankungen sind nach wie vor ein Tabuthema. Deshalb sollten möglichst viele Angehörige in den Landesverband eintreten, damit sie gegenüber der Politik eine starke Lobby bilden. Zusammen erreichen wir mehr als allein! Der Landesverband vertritt die Angehörigengruppen in ganz Baden-Württemberg und wirbt um ein besseres Verständnis für die Probleme der betroffenen Familien. Er macht auf Defizite bei der Behandlung psychisch Kranker aufmerksam und tritt konsequent für eine Entstigmatisierung der Betroffenen ein. »

↑ Weitere Infos unter: www.lvbwapk.de