

«Der Umgang mit psychisch Kranken ist schwer»

Wohlen Marie-Therese Keller leitet die Selbsthilfegruppe für Angehörige – ihre Tipps stammen auch aus eigener Erfahrung

VON ANDREA WEIBEL

Ein heller Raum im neu umbenannten Mühlenhof, bequeme Sessel, Kerzen brennen – man fühlt sich wohl im Arbeitszimmer von Marie-Therese Keller. Das ist wichtig, denn in diesem Raum tauschen die Leute Geschichten aus ihren wohl schlimmsten Lebensabschnitten aus: Geschichten über den Umgang mit ihren Liebsten, die psychisch erkrankt sind. «Reden ist das Wichtigste, denn der Umgang mit psychisch Kranken ist schwer», weiss Keller. «Wenn der kranke Partner ausflippt oder die kranke Tochter einen beschuldigt, für ihren schlimmen Zustand verant-

«Man muss dafür sorgen, dass es einem selber gut geht.»

Marie-Therese Keller, Leiterin VASK-Selbsthilfegruppe Wohlen

wortlich zu sein, muss man wissen, dass andere Menschen dasselbe durchmachen und einen verstehen.»

Alle Mitarbeiter sind Angehörige

Seit 2010 bietet die Wohlerin, die selber eine depressive Tochter hat, darum eine monatliche Selbsthilfegruppe in Wohlen an. Es handelt sich um eine von zwei Selbsthilfegruppen, die von der Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken (VASK) durchgeführt werden. «Alle Mitarbeiter der VASK arbeiten ehrenamtlich und sind selber Angehörige von psychisch Kranken», berichtet Keller. «Das ist uns sehr wichtig, denn ich glaube, Aussenstehende können gar nicht verstehen, wie sich das anfühlt.»

Jeden Monat kommen drei bis sechs Angehörige aus der ganzen Re-



Marie-Therese Keller, Leiterin der VASK-Selbsthilfegruppe Wohlen, gibt Angehörigen Tipps.

AW

gion in Wohlen zusammen, um sich auszutauschen, sich Informationen und Tipps zu holen. «Wir führen die Gruppe nicht in Wohlen, weil es hier besonders viele psychisch kranke Menschen gäbe, sondern einfach, weil es im Zentrum liegt und ich hier wohne», stellt sie klar.

Zu sich selber schauen

Der wichtigste Tipp, den Marie-Therese Keller den Angehörigen geben kann, klingt ganz einfach, ist aber nicht leicht umzusetzen: «Man muss dafür sorgen, dass es einem selber gut geht.» Sie erklärt: «Jeder Mensch, ob krank oder gesund, entwickelt sich aus drei Teilen. Die Gene spielen eine Rolle, genauso wie die Umwelt. Den dritten Teil vergessen die Leute aber viel zu oft, und dieser lautet: Wie gehe ich mit mir selber um?» Es klingt zwar komisch, aber «wenn der psychisch Kranke einen psychotischen Schub hat, sollte man sich als Angehöriger fragen, was man sich selber Gutes tun kann».

Das habe nichts mit Egoismus zu tun. «Wenn ich dafür Sorge, dass es mir gut geht, kommt das einerseits direkt dem Kranken zugute, weil ich mehr Energie habe, mich um ihn zu kümmern. Aber noch viel wichtiger ist, dass er dann seine eigene Stärke und Kraft erproben muss, wenn ich ihm nicht mehr alles vor die Füsse lege.» Die Balance zu finden, sei alles andere als einfach, «aber mir hat das sehr geholfen».

Für Aussenstehende hat Marie-Therese Keller nur einen Tipp: «Fragen Sie nach.» Viele Angehörige von psychisch Kranken würden gerne reden, vertrauen sich aber nicht, sondern leiden im Stillen. «Wenn diese Mauer durchbrochen wird, ist schon ein wichtiger Schritt getan.»

Infos zur Selbsthilfegruppe und der VASK gibts unter www.vaskaargau.ch

■ VASK: FILMMATINEE AM SONNTAG, 7. OKTOBER

«Hilfe suchen ist der erste Schritt», sagt Marie-Therese Keller in Bezug auf den Umgang mit psychisch Kranken. Dafür gibt es die **VASK (www.vaskaargau.ch)** und die **Psychiatrischen Dienste**

Aargau (www.pdag.ch). Um die Menschen aufzuklären, dass psychische Krankheiten jeden treffen können, und wie man damit umgeht, gibt es rund um den internationalen **Tag der mentalen**

Gesundheit am 10. Oktober diverse Veranstaltungen zum Thema. Eine davon ist die kostenlose **Filmmatinee am Sonntag, 7. Oktober, um 11.30 Uhr im Kino Rex in Wohlen**. Gezeigt wird

«Shine», die Geschichte eines psychisch kranken Wunderkindes. **Im Anschluss steht Frank Marohn, Leiter des Externen Psychiatrischen Dienstes Wohlen, für Fragen zu Verfügung.** (AW)