

# »Was denn? Mein Opa hat das auch!«

**Nele Riepenhusen** und **Julia Paar** über leicht zugängliche Hilfsangebote für junge Angehörige psychisch erkrankter Menschen und eine Bustour der etwas anderen Art.

Es ist Anfang September und die Mittagssonne brennt auf dem Asphalt vor der Jugendvilla in Euskirchen. »Wir hören dir zu!« und »Wir gehen crazy – kommst du mit?!« steht groß und bunt auf den Flyern, Stickern, Liegestühlen, Beachflaggen, die um uns herum verteilt sind. Auch auf der großen Fotowand sind die Schriftzüge der Jungen Selbsthilfe des BApK zu lesen. Nach und nach trudeln die ersten Kinder und Jugendlichen für die Nachmittagsbetreuung im Jugendzentrum ein. Wir atmen noch einmal langsam ein und aus und unsere ehrenamtliche Begleitung sagt: »Ich weiß noch immer nicht, was da auf mich zukommt, aber ich bin gespannt.« Uns geht es sehr ähnlich.

Zu diesem Zeitpunkt liegt über ein halbes Jahr Planung hinter uns. Unser Ziel: Ein Projekt umzusetzen, das sich »Junge Selbsthilfe on Tour« nennt. Im September möchten wir mit Giveaways und Infomaterialien der Jungen Selbsthilfe Schulen sowie Jugend- und Beratungszentren besuchen, um die Projekte PEER4U – eine Peerchatberatung – und Locating Your Soul – die junge Onlineredaktion des BApK – vorzustellen. Mehr noch möchten wir jedoch während unserer Besuche mit jungen Menschen ins Gespräch kommen, die in betroffenen Familien groß werden, denen jedoch nicht bewusst ist, dass sie Angehörige sind und ein Recht auf die Erfüllung ihrer Bedürfnisse oder sogar auf Unterstützung haben. Andere sind möglicherweise mit dem Begriff »psychisch erkrankt« nicht vertraut oder können die Bedeutung dieser Erkrankungen nicht benennen. Mit uns kommen sie über diese Themen in den Austausch. In ländlichen Gebieten sind zudem Angebote für psychische Belastungssituationen rar gesät. Aus diesem Grund haben wir uns bei der Route der Tour für die Eifeler Region entschieden. Innerhalb von vier Wochen werden wir an 14 unterschiedlichen Stationen Halt machen. Die wichtigste Voraussetzung: Unsere Besuche sollen niederschwellig sein. Ein festes Programm haben wir nicht geplant. Wir lassen uns überraschen, bleiben offen und möchten uns auf das einlassen, was kommen wird. Wir sind sowieso da – und unsere Zielgruppe auch.

## Großer Bedarf, kaum Angebote

Viele Stätten konnten wir im geplanten Zeitraum nicht mehr unterbringen, da die Nachfrage zu groß wurde. Schon während der Planung berichteten uns die Pädagog:innen in den Einrichtungen, dass solche Angebote dringend benötigt würden. »Die Betroffenheit der Kinder und Jugendlichen nimmt zu und zeichnet sich immer deutlicher ab«, stellt die Sozialarbeiterin einer Gesamtschule fest. »Die Unterstützungsangebote in der Eifel sind außerdem marginal oder schlecht ohne öffentliche Verkehrsmittel zu erreichen.« Viele würden die angebotene Hilfe innerhalb der Einrichtungen selbst außerdem ablehnen, weil sie fürchten, dass ihre Anliegen nicht anonym behandelt

werden und Mitschüler:innen von ihren Problemen erfahren könnten. Andere schämen sich und möchten sich nicht öffnen. Wieder anderen sei nicht bewusst, dass sie zu diesem Kreis zählen würden. »Der Bedarf ist da, aber die Hindernisse und Hemmschwellen zu groß. Deshalb freuen wir uns sehr über Unterstützung von außerhalb«, erzählt die Sozialarbeiterin.

Daran möchten wir gerne anknüpfen und stellen uns mit unserem Standtisch auf die Schulhöfe und in Eingangshallen oder sind ein Programmpunkt der Einrichtungen am jeweiligen Tag. Die betroffenen Jugendlichen müssen dadurch nicht den Weg zu uns finden; wir finden zu ihnen. Vor dem Stand lassen sie uns erst einmal erzählen. Es bedarf dadurch keinem »Outing« vor anderen und eigentlich nicht mal dem Bewusstsein über die eigene Situation. Vorerst kann einfach nur zugehört werden. Die ersten Reaktionen sind vielfältig: Skepsis, Neugierde und Ratlosigkeit spiegeln sich in den Gesichtern wider. Doch die meisten zeigen Interesse an den Themen.

Wir sind überrascht, wie schnell sich eine ähnliche Dynamik im Ablauf unserer Besuche an den verschiedenen Stationen entwickelt: Schon in den ersten Tagen unserer Tour teilen Jugendliche ihre Geschichten mit und stellen uns jede Frage, die ihnen zum Thema einfällt. Ein weiterer Teil bleibt einfach in unserer Nähe, um nicht selbst reden zu müssen, aber die Antworten und Informationen mitzubekommen, die ausgetauscht werden. Ganz nach unserem Motto der Tour: »Alles kann, nichts muss«. Wir bemerken bereits im Lauf der ersten Woche, dass auch wir uns öffnen, um Nähe aufzubauen. So stellen wir nicht nur die Projekte vor, sondern erzählen auch unsere eigenen Geschichten. Wir outen uns als Angehörige, wir brechen das Tabu, sich darüber auszutauschen, und betonen, dass es erlaubt ist, jedes Gefühl zu empfinden. Jede Frage, jedes Unwissen und jedes Vorurteil wird akzeptiert und besprochen.

## Selbsthilfegruppe auf Zeit

Uns wird bewusst, dass wir mit unseren persönlichen Geschichten und dem Gesprächsangebot einen Damm gebrochen haben. Im Klassenverband ruft plötzlich ein Junge: »Was ist eigentlich Schizophrenie?« Die anderen lachen und er antwortet selbstbewusst: »Was denn? Mein Opa hat das auch!« Wir erklären ihm das Krankheitsbild und die ganze Klasse hört aufmerksam zu. Noch am gleichen Tag führen wir Einzelgespräche neben diesen Gesprächen im Klassenverband, in denen uns Jugendliche ihre persönlichen Geschichten mitteilen. Manche möchten sich einfach nur öffnen, andere haben konkrete Anliegen und wollen einen Rat, wiederum andere wollen mehr über die Hilfsangebote des BApK erfahren.

Es wirkt fast wie eine spontane Selbsthilfegruppe, die wir darauffolgend tagtäglich eröffnen: Wir, drei jüngere Frauen, erzäh-

len zu Beginn, wer wir sind und was wir machen, rufen dazu auf, Fragen zu stellen, und erzählen, welche Umstände uns zu Angehörigen psychisch erkrankter Menschen machen. Betroffene Jugendliche erfahren auf diese Weise, dass sie mit der Situation nicht allein sind. Unsere Position als externe Referent:innen, die nichts mit der jeweiligen Einrichtung am Hut haben, ermutigt die jungen Menschen, sich uns mitzuteilen. Egal, was die Jugendlichen erleben, fühlen oder denken – wir haben Ähnliches erlebt, sind weder schockiert noch überfordert, schenken ihnen Gehör und weisen Hilfsmöglichkeiten auf. Während der Tour erreichen wir junge Angehörige und Betroffene, die sich zum Teil das erste Mal überhaupt jemandem anvertrauen. Diese Gespräche, in denen uns von Sucht, psychischen Erkrankungen und Gewalttaten erzählt wird, führen wir während der Bustour jeden Tag. Wir fühlen uns geehrt und freuen uns darüber hinaus, dass unser Angebot und die Projekte, die wir vorstellen, so gut ankommen. Gleichzeitig offenbart sich eine erhebliche Schwachstelle im System: Die Kinder und Jugendlichen, die psychische Krisen erleben, wissen oft nicht, wohin sie sich sicher wenden können. Die Schulsozialarbeit ist nicht bekannt oder es besteht die Angst, dass die Eltern miteinbezogen werden. Viele der Kinder und Jugendlichen erleben mit uns Momente der Erkenntnis, sobald ihnen klar wird, dass sie nicht allein in der Situation sind. Jedes unserer Gespräche schließt mit der klaren Betonung ab, dass die gefühlten Belastungen der jungen Menschen bedeutsam sind und die Unterstützung und Pflege der eigenen psychischen Gesundheit grundlegend sind, »auch wenn Mama eigentlich krank ist und man sich oft denkt, dass es ihr ja schlecht geht, darf es einem auch schlecht damit gehen. Ihr dürft euch Hilfe holen und euch um euch selbst kümmern. Ihr seid wichtig!«, heben wir immer wieder hervor.

### »Kommt ihr morgen wieder?«

Unsere vorgestellten Projekte richten sich vorwiegend an Jugendliche und junge Erwachsene, da für die Chatberatung zumindest ein Smartphone benötigt wird und die Artikel von Locating Your Soul komplexere Inhalte behandeln. Unser farbenfroher Stand zieht allerdings auch Kinder im Grundschulalter an. Auch sie stellen uns zahlreiche Fragen, die wir mit Freude in kindgerechter Sprache beantworten und dabei erklären, wer wir sind und was wir machen. Auch die ganz jungen Menschen teilen uns ihre Bezüge mit den Themen Angehörigsein oder Behinderungen im Allgemeinen mit. Zwar sind wir in erster Linie für die Jugendlichen gekommen, haben allerdings festgestellt, dass selbstverständlich auch jüngere Kinder Hilfsangebote und ein offenes Ohr gebrauchen können. Sie begreifen Themen rund um psychische Gesundheit wesentlich abstrakter oder kaum, fühlen sich jedoch auch belastet und leiden unter Erkrankungen von Familienmitgliedern. Ein großer Unterschied im Vergleich zu den Jugendlichen ist klar festzustellen: Die Kinder haben weniger Vorurteile und tragen unsere geteilten Informationen laut in ihre Klassen zurück. Immer wieder werden wir gefragt, wann wir wiederkommen.

Die Älteren stellen präzisere Fragen: Sie erkundigen sich nach weiteren ähnlichen Angeboten, ob wir wiederkommen würden oder was passieren müsste, damit es »sowas« öfter gebe. Sie sprechen ebenfalls an, dass der Bedarf im ländlichen Raum groß ist, es jedoch keine oder nur wenige Angebote gäbe, wenn sie psychisch erkrankte Personen im näheren Umfeld haben. Auch



Foto: Nele Riepenhusen

### Die Junge Selbsthilfe des Bundesverbands der Angehörigen on Tour

sie tragen die Erfahrungen dieses Tages mit in die Freundescliquen und Schulklassen, möchten uns oder ähnliche Angebote als wiederkehrende Aktion etabliert haben.

### Fazit: Einfluss auf die Jugendlichen ist nachhaltig

Nach vier Wochen ist unsere Tour durch die Eifeler Region vorbei. Wir fahren nach Hause, sind etwas erschöpft und zufrieden, aber die Betroffenheit bleibt. Sozialarbeiter:innen berichten uns im Nachhinein, dass wir mit unseren Besuchen etwas losgelöst haben. Die Kinder und Jugendlichen haben einen Ansatz gefunden, offener mit dem Thema umzugehen. »Auch wenn betroffene Kinder nicht darüber sprechen können, tun es jetzt andere um sie herum«, berichtet eine Schulsozialarbeiterin. Unsere Aktion hätte einen ermutigenden Effekt gehabt und würde nachhaltig ihre Wirkung im Schulalltag zeigen.

In der ersten Woche, als sich uns das allererste Mädchen mit ihren Problemen anvertraute, dachten wir: »Selbst dann, wenn es nur ihr für den Moment geholfen hat, wäre es die Mühe wert gewesen, dieses Projekt umzusetzen.«

Am Ende der Tour waren wir ein Stück weit überwältigt von unseren Eindrücken. Es wurde klar, dass diese leicht zugängliche Form der Unterstützung und die klare Botschaft, dass die Anliegen junger Angehöriger wichtig sind, weitreichende Auswirkungen auf den offeneren Umgang mit psychischen Erkrankungen haben.

**Nele Riepenhusen** ist Projektreferentin beim BApK und betreut dort unter anderem die PEER4U-Chatberatung sowie die Junge Selbsthilfe. **Julia Paar** ist Kommunikationsreferentin beim BApK und unterstützt Nele Riepenhusen bei der Jungen Selbsthilfe.