



Seit ich darüber sprechen kann, bin ich nicht mehr so allein

Als unser Sohn in eine psychiatrische Klinik eingewiesen werden musste, brach für uns eine Welt zusammen. Es begannen die quälenden Fragen: Warum nur, warum? Warum gerade wir? Wie konnte es dazu kommen? Was hatten wir falsch gemacht?

Isolation und aktive Suche nach Hilfe

Wir Eltern zogen uns immer mehr zurück, mieden aus Schmerz und Scham unsere Freunde und Bekannten; wir haderten mit dem Schicksal, fühlten uns in unserer Hilflosigkeit allein gelassen. Schließlich wandte ich mich in meiner Not an das Gesundheitsamt. Dort erfuhr ich von der Selbsthilfegemeinschaft *RAT UND TAT e.V.* und ihren Gesprächskreisen für Angehörige von psychisch Kranken.

Endlich über Sorgen reden können

Seither besuche ich regelmäßig „meine“ Gruppe. Gleich von der ersten Stunde an fühlte ich mich erleichtert. Hier konnte ich endlich meine Sorgen „abladen“ und auch weinen, erhielt Ratschläge von Menschen, die vom gleichen Schicksal betroffen sind und die zum Teil schon jahrzehntelang Erfahrungen mit psychisch Kranken hatten. Ich freue mich jedes Mal auf den Mittwoch, über meine Probleme sprechen zu können und seelisch wieder aufgerichtet zu werden. Ich habe gelernt, dass sich nicht alles um die Kranken drehen darf, dass auch wir Eltern ein Recht auf unser eigenes Leben haben.

Gruppengespräche haben mich gestärkt, alles durchzustehen

Ich bin sehr froh, dass ich diesen Rückhalt gefunden habe. Die Gruppe hat mich in Krisenzeiten aufgefangen und gestärkt. Allein hätte ich das alles niemals durchgestanden. Und ich habe mich sehr verändert. Heute trete ich den Problemen offener gegenüber und kann besser darüber reden. Ich nehme alles gefasster, gelassener hin und sage mir immer wieder: So ist es, wir können es nicht ändern, also müssen wir lernen, damit zu leben.

Und weil man gemeinsam leichter lernt, bin ich froh, dass es in Köln die Hilfsgemeinschaft *RAT UND TAT e.V.* gibt.