

Kölns stille Helden (10): Ulrike Demmig, Rat und Tat e.V. Gespräche über Scham und Schuld

ULRIKE DEMMIG hat ihr eigenes Kind plötzlich nicht mehr wiedererkannt. 18 Jahre war ihre Tochter alt, als sie anfang, Stimmen zu hören. Sie fühlte sich ständig verfolgt, aß kaum noch etwas und schlief nur wenig. An einem Tag lief das Mädchen nackt in den Garten hinaus, am nächsten bildete es sich ein, schwanger zu sein. Schizophrenie lautete schließlich die Diagnose. Von da an ließ Ulrike Demmig ihre Tochter, die zudem von Geburt an geistig behindert ist, nicht mehr aus den Augen. Sie war nur noch für sie da - 24 Stunden am Tag.

Damals war Ulrike Demmig kurz davor, selbst krank zu werden. Sie brauchte dringend Hilfe und fand sie beim Rat und Tat e.V., der Kölner Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker. Heute ist sie Vorsitzende des Vereins und hilft selbst seit über 14 Jahren anderen Betroffenen. Sie moderiert einen Gesprächskreis und berät die Angehörigen in Einzelgesprächen. "Ich will etwas zurückgeben von der Unterstützung, die ich selbst erfahren habe", sagt die 60-Jährige.

In den insgesamt acht Gesprächsrunden des Rat und Tat e.V. können viele Angehörige zum ersten Mal offen über ihre Situation sprechen. Auch Ulrike Demmig erinnert sich noch gut an die große Scham, die sie empfand. Anderen Menschen, Freunden oder Nachbarn, wollte sie sich nicht anvertrauen. "Ich hatte Angst, auf Vorurteile zu stoßen. Psychische Krankheiten sind in unserer Gesellschaft oftmals stigmatisiert", sagt sie. Hinzu komme, dass die Angehörigen psychisch Kranker auch von den Medizinern in der Regel nicht mit einbezogen würden.

"Viele Therapeuten berufen sich auf die ärztliche Schweigepflicht", sagt Demmig. So bleiben die Angehörigen jahrelang allein mit ihrem Schmerz und den Schuldgefühlen, die sie häufig quälen.

Zwei Drittel der psychisch Kranken leben bei ihren Familien, in denen sie meist zum Fixpunkt der Aufmerksamkeit werden. "Die Angehörigen neigen dazu, ihre ganze Kraft auf den Kranken zu konzentrieren", sagt Ulrike Demmig. "Sie leben mit dem stetigen Druck, alles richtig machen zu wollen."

Viele Angehörige wenden sich erst an die Selbsthilfegruppe, wenn sie am Ende ihrer Kräfte sind. Wenn sie nicht mehr schlafen können aus Angst, der Kranke könnte sich etwas antun oder randalieren. Wenn sie nicht mehr alleine aus dem Haus gehen, nicht mehr in Urlaub fahren und fast alle sozialen Kontakte verloren haben.

Beim Rat und Tat e.V. sollen die Betroffenen lernen, ihre eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen. "Sie müssen lernen, dass es ihnen wieder gut gehen darf, dass es ihnen sogar gut gehen sollte, auch im Interesse des Kranken", sagt Demmig. Wichtig sei es außerdem, dass der psychisch Kranke eine gewisse Eigenverantwortung behalte. Die Angehörigen sollten ihm etwas zutrauen und ihm gerade nicht jeden Handgriff abnehmen. "Er verliert sonst völlig den Bezug zum Alltag", sagt Demmig.

Auch sie musste lernen, ihr krankes Kind loszulassen. Heute lebt ihre Tochter in einem Wohnheim; wo sie ein Stück weit eigenständig lebt, aber gleichzeitig von Profis betreut wird. Heute fühlt sich Ulrike Demmig selbst nicht mehr als Therapeutin, sondern einfach nur noch als Mutter. "Ich habe gelernt, meine Tochter wieder unabhängig von ihrer Krankheit zu sehen", sagt Ulrike Demmig. "Unser Verhältnis ist viel entspannter geworden." (Spendenkonto Rat und Tat e.V.: Sparkasse Köln, BLZ 37 05 01 98, Konto-Nummer 9 77 20 13)

Melanie Bergs



Sepp Spiegel

Ulrike Demmig hilft Angehörigen psychisch kranker Menschen

Zuletzt erschienen:

Mareike Vreisleben, ehrenamtliche Rettungssanitäterin

Nächste Folge:

Marianne Weich berät Kriminalitätsoffer für den Weißen Ring

*