



Berliner Krisendienst

Wege aus der Krise: Krisenberatung für Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung

Eltern behinderter Kinder müssen eine Vielzahl an Aufgaben bewältigen. Häufig haben Menschen mit Behinderungen anhaltenden Unterstützungsbedarf. Ihre Teilhabe am alltäglichen Zusammenleben wird vielfach behindert. Viele Eltern bleiben ihr Leben lang zentrale Ansprechpartner für die Belange ihrer Töchter und Söhne. Sie fühlen sich verantwortlich für deren Wohlergehen, sind Mitbetroffene in Krisensituationen oder bei auftretenden Erkrankungen. Ihre eigene Lebensplanung und Bedürfnisse stellen sie häufig über lange Zeit zurück, Partnerbeziehungen oder Freundschaften können zu kurz kommen. Die psychische Belastung von Eltern bleibt manchmal anhaltend erhöht, und ihre Kraft, um regulär auftretende Lebensprobleme zu bewältigen, ist häufig erschöpft.

Ein Beispiel aus der Krisenberatung des Berliner Krisendienstes:

Die Mutter eines 25jährigen Mannes mit Down-Syndrom ruft an. Sie schildert, dass sie völlig verzweifelt ist. Ihr Sohn wohnt noch im elterlichen Haushalt. Er hat eine schwierige Herzoperation hinter sich. Seit einigen Wochen ist er nun wieder zu Hause. Sie macht sich zunehmend Sorgen um ihren Sohn. Dieser ist manchmal traurig, sitzt auf dem Sofa und weint leise vor sich hin. Hin und wieder wird er sehr wütend und hat auch schon mal den Esstisch samt Essen umgeworfen. Ihr Ehemann ist den ganzen Tag arbeiten und sie mit dem Sohn alleine.

Die Mutter wird von der Beraterin zu einem persönlichen Gespräch eingeladen. Im persönlichen Gespräch zeigt sich das vorrangige Bedürfnis der Mutter: sich erst einmal einfach nur auszusprechen. In weiteren Folgegesprächen geht es darum, sie dabei zu unterstützen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und Freiräume für sich zu schaffen. Sie wird auch über ambulante Hilfen informiert und an die entsprechenden Stellen weitervermittelt. Sie entscheidet sich, für ihren Sohn einen Einzelfallhelfer zu beantragen. Nach einer Weile geht es dem Sohn etwas besser, er freut sich auf seine Treffen mit dem Einzelfallhelfer und geht mit ihm auch ein Mal in der Woche zu einer Disko für Menschen mit einer geistigen Behinderung. Diesen Abend nutzt die Mutter dann für sich.

Es zeigte sich, dass die Gespräche für die Mutter hilfreich waren. Wichtig war die Möglichkeit, einen Raum zu haben, über sich selbst zu reden in einem Leben, das sich überwiegend um den behinderten Sohn dreht. Außerdem war es für sie bedeutsam, eine Bestätigung zu bekommen, dass sie tatsächlich einer andauernden Belastung ausgesetzt ist und dass Erschöpfung, Sorge und Überforderungsgefühle

ganz normale Reaktionen darauf sind. Der Einzelfallhelfer unterstützt die Eigenständigkeit ihres Sohnes. Die Anstöße, auch auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, waren für die Mutter wertvoll. Es ist zu spürbaren Veränderungen im Alltag gekommen, die Beziehung zu ihrem Sohn hat sich entspannt.

Oft stehen bei der Krisenintervention zunächst die Probleme und Bedürfnisse von Sohn oder Tochter im Vordergrund. Es geht um sofortige Entlastung aller Beteiligten, aber auch um das Finden weiterer Hilfemöglichkeiten. Darüber hinaus bekommen Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung den Raum, in der Beratung über ihre persönliche Situation zu sprechen. Ihre Anliegen werden ernst genommen, und sie werden dabei unterstützt, Wege aus der Krise zu finden.

Wir beraten Sie ohne Voranmeldung, kostenlos und auf Wunsch anonym. Bei Bedarf können mehrere Gespräche mit einem festen Ansprechpartner vereinbart werden. Telefonisch sind wir immer erreichbar. Unser volles Angebot, die telefonische und persönliche Beratung und, in Notfällen, auch Aufsuchen des Ortes der Krise, besteht dann, wenn andere Beratungsstellen geschlossen haben.

Insgesamt neun regionale Standorte des Berliner Krisendienstes sind täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, von 16 bis 24 Uhr geöffnet.

Berliner Krisendienst

Standorte bitte telefonisch erfragen: (030) 39 0 63 -10 bis -90 oder im Internet unter: www.berliner-krisendienst.de.

Bei weiteren Fragen zu unserem Angebot stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir möchten Sie einladen, uns kennen zu lernen.

Ihr Team vom Berliner Krisendienst