

Buchtipps

«Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?»

Von Miriam Muff

Wie geht es einem vierzehnjährigen Mädchen, dessen Vater sich das Leben nehmen wollte? Welche Fragen und Gedanken tauchen auf? Wie erlebt das Mädchen die Phasen der Krankheit und Heilung? «Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?» von Katja Hauck ist authentisch, emotional und absolut ehrlich.

Nach dem Suizidversuch ihres Vaters beginnt Katja, ihre Gefühle in Briefen an ihren Vater in Worte zu fassen. Der Briefwechsel zwischen Tochter und Vater nimmt die Leser*innen mit in die Gefühlswelt eines Betroffenen und eröffnet die Perspektive der Angehörigen.

Nach der Veröffentlichung seiner persönlichen Geschichte im Buch «Depression abzugeben: Erfahrungen aus der Klapse» wünschten sich die Leser*innen von Uwe Hauck, mehr über das Leben und die Gefühle seiner Angehörigen zu erfahren. Selten erhält man als Leser*in so persönliche Einblicke in die Gedankenwelt einer Angehörigen wie im Buch von Haucks Tochter Katja. Die verschiedenen Facetten und Auswirkungen einer Depression beziehungsweise eines Suizid(versuchs) werden aus Sicht der Betroffenen und der Angehörigen erkennbar.

Und die Kinder der Betroffenen?

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen haben minderjährige Kinder, allein im Kanton Zürich geht man von rund 4000 betroffenen Kindern aus. Die Erkrankung ihres Vaters oder ihrer Mutter bedeutet für sie häufig eine grosse Belastung. Die Kinder benötigen Hilfe, damit langfristig seelischer Schaden verhindert werden kann. Häufig werden jedoch die Angehörigen, insbesondere die Kinder, nicht in den Heilungsprozess miteinbezogen und gehen gewissermassen unter. Während Betroffene professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können, bleiben Angehörige mit ihren Ängsten und Sorgen häufig allein zurück. Es fehlt das Wissen darüber, an wen sie sich in ihrer Situation wenden könnten. Hinzu kommt, dass psychische Krankheiten noch immer mit Stigmata behaftet sind, man schämt sich, darüber zu reden. Auch Katja schreibt dazu: «Je mehr ich mich mit der Erkrankung beschäftigt habe, desto mehr hat es mich gewundert, dass diese in der Schule überhaupt kein Thema war und ist.»

«Ich habe über achtunddreissig Jahre mit der Krankheit gelebt, ohne einen Namen für sie zu haben oder auch nur im Geringsten zu ahnen, dass mein Leben nicht so grau, so furchterregend, so beängstigend sein musste, wie es für mich war.»

– Uwe Hauck, Betroffener und Autor

Es ist normal, nicht normal zu sein

Psychische Erkrankungen und besonders das Thema Suizid sind in der Gesellschaft immer noch stark tabuisiert. Depression wird nicht selten mit Charakterschwäche in Verbindung gebracht oder sogar damit verwechselt. Dabei ist es so eminent wichtig zu wissen, dass es sich bei einer Depression um eine Krankheit handelt und es hierfür Hilfe gibt. Uwe Hauck unterstreicht dies auch in seinem Buch: «Ich habe über achtunddreissig Jahre mit der Krankheit gelebt, ohne einen Namen für sie zu haben oder auch nur im Geringsten zu ahnen, dass mein Leben nicht so grau, so furchterregend, so beängstigend sein musste, wie es für mich war.» Mithilfe einer Therapie fand Uwe Hauck den Weg aus der Krise.

Doch auch seine Tochter Katja suchte professionelle Hilfe und zeigt in ihrem Buch auf, wie wichtig eine Therapie insbesondere auch für die Angehörigen sein kann. Einerseits lernte sie, die Krankheit und deren Auswirkungen auf ihren Vater besser zu verstehen, andererseits konnte sie sich auch mit ihrer eigenen Persönlichkeit auseinandersetzen: «Vor allem habe ich gelernt, dass unsere Psyche etwas sehr Komplexes ist. Es ist also ganz normal, dass man ab und an mal Probleme mit den eigenen Gedankenwelten hat, gerade wenn man etwas Schlimmes, etwas Traumatisches erlebt hat. Da habe ich erkannt, dass es normal ist, nicht normal zu sein.» Katja beschreibt eine weitere wichtige Botschaft in Bezug auf Therapien für Angehörige: «Mich über die Krankheit zu informieren, half, mich nicht schuldig zu fühlen.»

Nebelmeer

Das Nebelmeer ist eine Gruppe für junge Menschen zwischen zwölf und dreissig Jahren, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben. Einmal im Monat finden in Bern, Zürich und Biel zweistündige Treffen statt. Der Austausch dient dazu, sich gegenseitig Tipps und Anregungen im Umgang mit den Erlebnissen im Alltag zu geben. Der vertraute Rahmen gibt Raum für Fragen und Ängste, aber auch Hoffnung und erlaubt es so, die eigene Geschichte zu verarbeiten und den Blick nach vorne richten zu können.

Mehr Informationen

► www.nebelmeer.net

Denn oftmals kämpfen Angehörige von psychisch Erkrankten mit starken Schuldgefühlen, gerade nach einem Suizidversuch. Die Frage, ob sie nicht doch irgendwie hätten helfen können oder hätten eingreifen müssen, taucht immer wieder auf. Im Buch wird deutlich, wie wichtig es für beide Seiten ist, rechtzeitig Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Um die Krise meistern zu können, ist ein ehrlicher Umgang mit der Krankheit für alle Beteiligten hilfreich. «Mittlerweile sind wir aber ganz gut darin, offen über Probleme zu sprechen und unsere Gefühle zu zeigen. Dabei hat uns am allermeisten geholfen, dass wir ganz offen mit dem Thema Depressionen umgehen.»

Der authentische Umgang im nahen Umfeld ist wichtig und soll unbedingt stattfinden. Das Thema Depression sowie ganz allgemein psychische Gesundheit muss jedoch einen Platz in der Gesellschaft bekommen. Auch Katja erzählt im Buch anhand von Gesprächen mit Mitschüler*innen, dass viele von ihnen im Freundeskreis, in der Familie oder zumindest im Bekanntenkreis jemanden kennen, der psychische Probleme hat. Und doch wagen sich die wenigsten, offen und aufrichtig darüber zu sprechen.

Die vielen persönlichen und zum Teil sehr intimen Geschichten im Buch machen betroffen. Einige Stellen muten den Leser*innen schmerzhaft Details zu – gerade auch, weil man eine ungeschminkte Einsicht in das Innenleben einer Jugendlichen erhält. «Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?» macht die schwierige Thematik Depression und Suizid für ein breites Publikum greifbar. Das Buch macht Mut, über psychische Probleme zu reden und verdeutlicht die Wichtigkeit, professionelle Hilfe anzunehmen.

Buchtipps

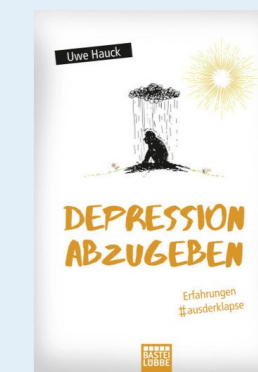


Katja Hauck

Die junge Autorin war vierzehn Jahre alt, als ihr Vater Uwe Hauck nach einem Suizidversuch und der Diagnose Depression in eine psychiatrische Einrichtung kam. Um das Erlebte zu verarbeiten, schrieben sich Vater und Tochter Briefe. Daraus entstand das Buch «Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?», Bastei Lübbe.



Katja Hauck
«Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?»



Uwe Hauck
«Depression abzugeben»

Beide Bücher sind bei Bastei Lübbe erschienen

► www.luebbe.de

Miriam Muff

Studierende BSc Gesundheitsförderung und Prävention und Praktikantin Pro Mente Sana

► m.muff@promentesana.ch