

Anlage 5

Janine Berg-Peer: Aufopfern ist keine Lösung; Kösel Verlag 2015; 203 Seiten; ISBN 978-3-466-34617-2; 16,99 Euro

Gelesen von Alexandra Chuonyo; aus „unbeirrbar“, Dezember 2015, gekürzt

Die Autorin des Buches, Janine Berg-Peer ist vielen keine Unbekannte, hat sie sich doch in Angehörigenkreisen einen Namen gemacht durch ihr erstes Buch „Schizophrenie ist scheiße, Mama!“. Mit ihrem im November 2015 erschienenen neuen Buch macht sie Eltern psychisch erkrankter Kinder (auch erwachsener Kinder) durch ihre empathische, herzliche und humorvolle Art Mut zu mehr Gelassenheit. Und dies vermag sie vor allem dadurch, dass sie ganz offen über ihre eigenen Erfahrungen spricht, darüber, dass auch sie einen langen Weg zurücklegen musste. „Sie machen ja den Eindruck einer sehr gelassenen Angehörigen“ sagt die junge Journalistin. „Wie lange haben Sie gebraucht, bis Sie Ihre Gelassenheit entwickelt haben?“ „Nur sechzehn Jahre“, antworte ich. Wir müssen beide lachen.“ Das sind die ersten Sätze des Buches - ehrlich, aber wahr!

In der ausführlichen Einleitung über die Beweggründe für das Schreiben des Buches werden sich viele Leser gleich verstanden fühlen und wiederfinden. Haben sie doch alle die gleiche Erfahrung gemacht, dass es viel Literatur über psychische Erkrankungen gibt, dass es viele Tipps gibt, wie man mit psychisch kranken Menschen umzugehen habe, damit das diesen gut

tut, aber dass es kaum Tipps gibt, was man als Angehöriger tun kann, damit es einem selbst gut tut.

Berg-Peer füllt mit ihrem Buch nun diese Lücke. Jedes Kapitel enthält einige Seiten mit der Überschrift „Was tun?“. Dabei werden ganz konkrete Tipps gegeben, was Angehörige tun können, wenn sie gefährdet sind, sich von ihren Gefühlen überrollen zu lassen, dadurch handlungsunfähig zu werden, sich zu überfordern und sich selbst aufzugeben.

Es scheinen alle Themen aufgegriffen zu sein, welche für Eltern von psychisch erkrankten Menschen das Leben so schwer werden lassen: die Diagnose, Schuldgefühle, Sorgen, Ängste, Stigmatisierung, Krisen. Mir ist kein anderes Buch bekannt, welches in dieser Ausführlichkeit und Vollständigkeit all dies analysiert.

Damit ist Berg-Peer ein Meisterwerk gelungen, das allen Eltern bereits zu Erkrankungsbeginn in die Hand gedrückt werden sollte, damit sie sich frühzeitig stark machen können in ihrer neuen Rolle, denn: „Wenn es ihnen jedoch gelingt, eine andere Einstellung zur Krankheit zu gewinnen, können sie frühzeitig Weichen stellen, um Aufopferung, permanentes In-Sorge-Sein und eigene Erkrankung zu vermeiden. So können sie für sich Lebensqualität und Lebensfreude zurückgewinnen und gleichzeitig ihre Kinder ermutigen, trotz Krankheit ein weitgehend selbstbestimmtes, gutes Leben zu führen.“ Das Buch ist jedoch auch als ständiger Wegbegleiter für alle betroffenen Eltern zu empfehlen nach dem Motto: Es ist nie zu spät!