

Mutter, Betroffene und Kämpferin für Hilfe und Verständnis

Selbsthilfe. Das Leben von Sigrid Steffen hat sich durch die Erkrankung eines Sohnes drastisch verändert. Heute hilft sie anderen zur Selbsthilfe – europaweit.

VIKTOR HERMANN

SALZBURG (SN). Ihr Reiseplan des abgelaufenen Jahres liest sich wie der des Topmanagers einer großen Firma. Die Reisen führten zu Kongressen, Seminaren und Hearings nach Athen, Porto, Istanbul, Lissabon, Wilnius, Florenz – und immer wieder nach Brüssel. Doch Sigrid Steffen ist nicht CEO eines europaweit tätigen Industriebetriebs – obwohl: So viel zu tun wie ein Topmanager hat sie allemal. Sie ist ehrenamtlich tätig in einer ganzen Reihe von lokalen Selbsthilfegruppen in Salzburg, auf Bundesebene in Österreich und seit einiger Zeit auch auf internationaler Ebene.

Selbsthilfegruppen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, psychisch Kranken und deren Angehörigen zu helfen, Begegnungsorten für Menschen mit Psychiatrieerfahrung und deren Angehörigen zu schaffen. Sie ist Mitglied im Berufsethischen Gremium der Psychotherapeuten, Vorstandsmitglied im Dachverband der Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter und seit 2008 Präsidentin der europäischen Angehörigenorganisation EUFAMI in Brüssel.

Der Grund für dieses Engagement – unentgeltlich und ehrenamtlich, aufreibend und doch erfüllend – liegt in einem Schlag, der Sigrid Steffen und ihre Familie vor rund 15 Jahren traf: Einer ihrer beiden Söhne, damals 24-jähriger Student in Wien, wurde psychisch krank. „Das war wie ein Blitz aus heiterem Himmel.“ Und so wie die meisten Angehörigen psychisch kranker Menschen wusste Sigrid Steffen nicht, wie sie mit dieser Diagnose umgehen sollte. Es fiel zunächst schwer, eine unklare Diagnose überhaupt zu glauben. Der Sohn kam in eine Klinik, wurde mit schweren Medikamenten behandelt, nach Hause geschickt – damit begann ein Leidensweg für alle Beteiligten.

Hilfe fand Sigrid Steffen bei der Selbsthilfegruppe „Angehörige helfen Angehörigen“ (AhA). Da, erzählt sie heute, habe sie gelernt, dass sie und ihre Familie mit dem Problem nicht allein dastünden. Da habe sie aus den Berichten anderer Betroffener gelernt, wie sie selbst die Dinge sehen sollte, wie sie mit der Krankheit ihres Sohnes umgehen könne. Die wichtigste Erfahrung war aber, dass gerade bei psychischen Erkrankungen nicht nur die Patienten selbst Hilfe brauchen, sondern deren ganzes Umfeld. Dass dann aber auch die ganze Familie und das ganze Umfeld wieder ein Leben mit viel Freude führen können.

Sigrid Steffen und ihre Familie mussten durch die Erkrankung des Sohnes ihr ganzes Leben neu organisieren. Sie hatte in den 60er-Jahren in Deutschland als Sekretärin und Assistentin in Vorstandsetagen gearbeitet und nach der Babypause in der Werbeagentur ihres Mannes.

Es könnte sein, dass die Managementfähigkeiten, die sie in diesen Jobs erworben hat, besonders viel halfen. Denn aus der Mutter, die Hilfe suchte bei AhA, wurde schnell eine freiwillige Helferin, eine Mitarbeiterin, eine engagierte Kämpferin für die Interessen und Bedürfnisse psychisch Kranker und deren Familien. Im Verein AhA hat man damals recht rasch erkannt, dass diese Frau bereit ist, sich zu engagieren, dass sie mehr tun will, als für sich selbst einen Berg von Problemen zu lösen. Also lud man sie zur Mitarbeit ein. 1999 wurde sie stellvertretende Vorsitzende von



AhA, ein Jahr später Vorsitzende. Es folgen der Verein JoJo, der sich um die Kinder psychisch kranker Eltern kümmert – „denn die brauchen ja ganz besonders unsere Unterstützung“ (Steffen). Von da führt der Weg direkt zu den Funktionen, die Sigrid Steffen heute mit Elan ausfüllt.

Sie hat in der Zeit der Krise, die die Krankheit ihres Sohnes ausgelöst hat, vor allem gelernt, wie wichtig das Wissen ist. Das Wissen der Angehörigen um die Krankheit, aber auch das Wissen und die Einsicht des Betroffenen selbst, der sich dank einer Behandlung mit Medikamenten und Therapien, aber auch durch die Unterstützung von Freunden stabilisiert hat. Der sein Schicksal reflektiert und um die Nöte und Sorgen der Familie weiß.

Sigrid Steffens Lebenseinstellung hat sich massiv verändert. Was ihr früher an Sport und Gesellschaft wichtig erschien, hat heute nicht mehr diesen Stellenwert. Die Herausforderungen und Erfolge ihrer Arbeit geben ihr Auftrieb und sind ihr Ansporn. Sie weiß, dass es noch unendlich viel zu tun gibt. Noch immer leben psychisch Kranke und ihre Angehörigen mit einem Stigma. Das erzeugt Ausgrenzung und behindert die Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen in die Gesellschaft. Die Angehörigen der Betroffenen sind ein wichtiges Glied in der psychosozialen Versorgungskette. Es gibt, sagt Sigrid Steffen, zu wenige Fachärzte der

Psychiatrie mit Kassenvertrag, zu wenig betreute Wohnplätze, zu wenig Rehabilitationseinrichtungen, zu wenig Sorge für Kinder psychisch kranker Eltern.

Sigrid Steffen erweckt trotz dieser langen Mängelliste nie den Eindruck, sie könnte je müde werden oder verzweifeln. Ihr Ziel: Die Einrichtung einer aufsuchenden Hilfe in psychiatrischen Krisen, rund um die Uhr, sieben Tage die Woche. Bessere psychiatrische Behandlung, sagt sie, wird es nur geben, wenn alle Interessen berücksichtigt werden – medizinische, therapeutische, die Interessen der Patienten und die der Angehörigen. Und dafür kämpft sie, hartnäckig, sagt sie mit einem Lächeln.

Psychiatrie mit Kassenvertrag, zu wenig betreute Wohnplätze, zu wenig Rehabilitationseinrichtungen, zu wenig Sorge für Kinder psychisch kranker Eltern.

Fragen an Sigrid Steffen

Geburtsdatum und Ort: 10. August 1941 in Duisburg.

Familienstand: Verheiratet, zwei Söhne, ein Enkelkind. Seit 1968 in Österreich.

Berufswunsch: Stewardess oder Reitlehrerin.

Lieblingsbuch: „Das Gleichgewicht der Welt“ von Rohinton Mistry.

Lieblingsmusik: Arien von Mozart, Mendelssohn-Bartholdy, Leonhard Cohen, Jazz.

Freizeitbeschäftigung: Zeitungen lesen, Beschäftigung mit unseren Pferden und Terriern, Dressurreiten, wandern, Ski fahren.



Bilder: (3): S/ROBERT RATZER



Sigrid Steffens Blocknotiz

Berufliche Laufbahn: HAK-Ausbildung, von 1960–64 Sekretärin des Vorstands Thyssen/Rhein Stahl in Essen, von 1964–68 Assisten-

tin des Generalbevollmächtigten der Firma Quelle in Fürth. Nach der Karenzzeit Mitarbeit in der eigenen Werbeagentur bis 2003. Von 1980 bis 1990 Sekretärin des Marketing Clubs Salzburg.

Auszeichnungen: Silbernes Verdienstzeichen des Landes Salzburg 2007, „Paul Harris Fellow“ Rotary International.

Lieblingperson: Viktor Frankl. Er hat trotz schwerster Schicksalsschläge Sinn in seinem Leben gesehen.

Lebensmotto: „Du musst geben, bevor Du nimmst – und bauen, bevor Du wohnst.“ (Antoine de Saint-Exupéry)