

Ihr Sohn ist psychisch krank

# „Auf mich selbst zu achten, musste ich erst lernen“

Als sie in Magdeburg Unterstützung für sich als Mutter suchte, fand sie keine. Also ergriff Birgit Gulich (64) die Initiative und **gründete eine Selbsthilfegruppe**



„In der Gruppe darf jeder so sein, wie er sich gerade fühlt“, so Birgit Gulich

**A**lle 14 Tage mittwochs von 18 bis 20 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe Ampel in den Räumen von Kobes (Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen, [www.kontaktstelle-shg.de](http://www.kontaktstelle-shg.de)) am Hasselbachplatz in Magdeburg. Heute ist Vesper-Tag. Jeder bringt etwas zu essen und trinken mit, erst danach wird gesprochen. „Jeder darf hier so sein, wie er sich fühlt. Es wird geweint, getröstet, auch Wut darf sein“, so Gruppenleiterin Birgit Gulich (64).

**„Es wird geweint, gelacht, getröstet – auch Wut darf sein“**

Sie hat die Selbsthilfegruppe Ampel für „Angehörige von Menschen mit psychisch eingeschränkter Lebensqualität“ 2018 gegründet. „Ich war damals selbst am Ende meiner Kräfte und habe Hilfe gesucht. In Magdeburg gab es aber keine passende Selbsthilfegruppe, wohl aber zahlreiche Anfragen bei Kobes. Da habe ich mich entschlossen, selbst eine Gruppe zu gründen. Das war die beste Entscheidung meines Lebens“, so Birgit Gulich.

**Das große Netzwerk bietet vielseitige Infos und auch Vorträge**







Als Gruppenleiterin moderiert sie (4. v. r.) die Wochen-Treffs



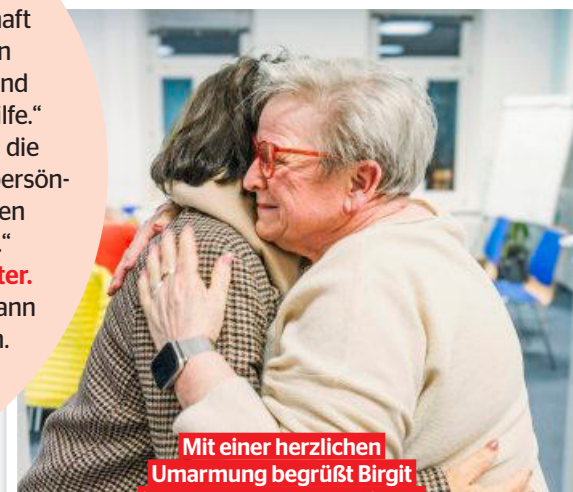
Jedem Menschen wird hier mit großem Respekt begegnet

## Birgits drei Lebensweisheiten

**Gemeinsam ist man stark.** „Eine Gemeinschaft fängt dich auf, trägt und unterstützt dich. In der Gruppe kann man über alles sprechen und bekommt emotionale und auch praktische Hilfe.“

**Wer anderen hilft, hilft sich selbst.** „Dass ich die Selbsthilfegruppe gegründet habe, war meine persönliche Rettung. Die Gespräche mit den anderen Betroffenen helfen mir genauso wie ihnen.“

**Wie schwer es auch ist, das Leben geht weiter.** „Es gibt Phasen, in denen man denkt, man kann nicht mehr, alles ist nicht mehr zu schaffen. Und plötzlich schenkt einem das Leben unerwartet Hilfe – dann geht es leichter weiter.“



Mit einer herzlichen Umarmung begrüßt Birgit jeden, der zur Gruppe findet

Ihr Sohn Ingo (35) hatte 2012 gerade seine Lehre im Garten- und Landschaftsbau beendet und angefangen zu arbeiten, da bekam er Depressionen. So schwer, dass er arbeitsunfähig war. „Er schaffte es nicht mehr aufzustehen. Jede kleinste Kleinigkeit war für ihn ein unüberwindbares Hindernis“, erinnert sich Birgit. Es folgten ein Ärzte-Pingpong, Aufenthalte in Tageskliniken, Reha-Stationen und ein Behörden-Marathon, bis ihm eine Erwerbsminderungsrente zugestanden wurde. „Als ich das alles für ihn erledigt hatte – alles neben meinem Vollzeit-Job als Vertriebsinspektorin bei der Mediengruppe Mitteldeutschland –, er gut betreut und versorgt war, war ich körperlich und psychisch am Ende“, so die sorgende Mutter. Sie hat noch eine ältere, verheiratete Tochter (45), die ebenfalls von Depressionen betroffen ist, jedoch nicht in dem Ausmaß wie Ingo.

### „In fast jeder Familie ist jemand psychisch erkrankt“

Birgit machte selbst eine Therapie, um mit ihrer Lebenssituation besser klarzukommen, und gründet die Selbsthilfegruppe. „Diese Gruppe gibt mir so viel zurück – sie ist das, was mich trägt und hält“, sagt sie.

Inzwischen ist sie dort nicht nur Gruppenleiterin, sondern auch im Vorstand des Landesverbandes Sachsen-Anhalt e. V. für Angehörige psychisch Kranker ([www.angehoerige-psychisch-krank.de](http://www.angehoerige-psychisch-krank.de)) und im stellvertretenden Vorstand des GPV (Gemeindepsychiatrischer Verbund) Magdeburg. Sie vermittelt Ansprechpartner, organisiert Info- und Vertragsveranstaltungen und vernetzt die Selbsthilfegruppen.

„In fast jeder Familie ist ein Mitglied von einer psychischen Erkrankung betroffen“, weiß die engagierte Ehrenamtlerin. „Seit der Corona-Pandemie haben sich die Fälle noch mal deutlich erhöht. Doch viele reden nicht darüber, weil man sich schämt. Leider werden auch viele Betroffene nicht ernst genommen, und damit wird aktive Hilfe verhindert“, klärt Birgit auf.

Ihr Sohn Ingo ist derzeit so stabil, dass er allein wohnen kann. Aber immer noch fährt sie jeden Abend zu ihm, um nach ihm zu sehen und Einkäufe zu ihm zu bringen. Was ist, wenn sie das alters- oder krankheitsbedingt eines Tages nicht mehr leisten kann? „Das darf einfach nicht passieren“, so Birgit Gulich leise. „Und falls doch, hoffe ich, dass seine ältere Schwester sich kümmern wird.“

**Spendenkonto:** Landesverband Sachsen-Anhalt e. V. Angehörige psychisch Kranker, Commerzbank, IBAN: DE21 8008 0000 0202 9443 00, BIC: DRESDEFF800 ●

Christine Bollhorn