

4



PSYCHISCH KRANK
WAS ANGEHÖRIGE
FÜR SICH TUN KÖNNEN



PSYCHISCH KRANK

WAS ANGEHÖRIGE FÜR SICH TUN KÖNNEN

RAT & INFORMATIONEN

«MEIN SOHN LEBT IN EINER EIGENEN WELT. ER KAPSELT SICH IMMER MEHR AB. ICH KOMME EINFACH NICHT MEHR AN IHN HERAN.»

«Meine Frau hat sich in letzter Zeit stark verändert. Sie will nicht mehr allein aus dem Haus gehen.»

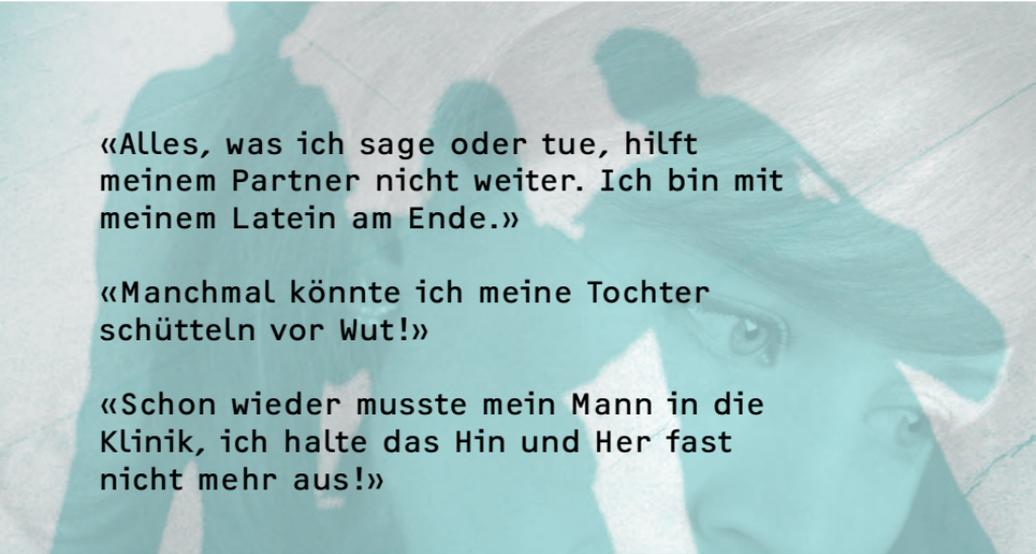
«JEDE NACHT RUFT MICH MEIN FREUND AN UND REDET STUNDENLANG AUF MICH EIN, WEIL ES IHM SCHLECHT GEHT.»

«Obwohl sie ihr Kind betreuen sollte, liegt meine Tochter den ganzen Tag im Bett, warum tut sie nichts?»

Kommen Ihnen solche Beobachtungen bekannt vor? Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Ihr Freund, Ihre Schwester, Ihr Sohn, Ihre Partnerin, Ihr Arbeitskollege in einer seelischen Krise steckt, dass Ihr Gegenüber psychisch erkrankt sein könnte? Es ist verständlich, dass Sie sich Sorgen machen und wissen wollen, was Sie in dieser Lage tun können.

Seelische Krisen kennen wir alle. Sie sind jedoch vorübergehend. Psychische Erkrankungen hingegen gehören zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. Jede zweite Person erkrankt mindestens einmal im Laufe ihres Lebens, jede zehnte muss deswegen in einer psychiatrischen Klinik behandelt werden. Rechnet man pro erkrankte Person mit nur zwei engen Bezugspersonen, die mitbetroffen sind, so hat eine grosse Zahl von Menschen schon einmal mit psychischer Erkrankung zu tun gehabt. Sie sind also nicht allein.

IM WECHSELBAD DER GEFÜHLE



«Alles, was ich sage oder tue, hilft meinem Partner nicht weiter. Ich bin mit meinem Latein am Ende.»

«Manchmal könnte ich meine Tochter schütteln vor Wut!»

«Schon wieder musste mein Mann in die Klinik, ich halte das Hin und Her fast nicht mehr aus!»

Wenn jemand psychisch erkrankt, ist das ein tiefer Einschnitt in die Beziehung, sowohl für die Betroffenen selber als auch für ihre engen Bezugspersonen. Als Angehörige stellen Sie Veränderungen des gewohnten Verhaltens bei der erkrankten Person, aber auch bei sich selber fest. Das verunsichert: Sie wissen nicht, wie Sie mit Ihren Gefühlen umgehen sollen, oder Sie sind traurig, dass es nicht mehr so ist, wie es war.

Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schuldgefühle

Vielleicht werden Sie von Gefühlen geplagt wie «Ich habe alles falsch gemacht», «Haben wir bei der Erziehung unseres Kindes versagt?» «Ich hätte den Selbstmordversuch verhindern müssen.»

Es kann sein, dass die erkrankte Person Ihre Hilfsangebote ablehnt. Vielleicht machen Sie einander Vorwürfe, fühlen sich ohnmächtig und überfordert. Möglicherweise werden Sie allmählich ungeduldig, ja sogar wütend, weil sich kaum Fortschritte abzeichnen. Nach monate- oder jahrelanger Begleitung Ihres Angehörigen fühlen Sie sich ausgelaugt und hilflos. Lassen Sie solche Gefühle zu, nehmen Sie Ihre Empfindungen ernst. Schlucken Sie sie nicht einfach runter, sondern wagen Sie den Schritt nach aussen!

DAS GESPRÄCH SUCHEN

«Als Vater schämte ich mich wegen der Schizophrenie meines Sohnes, doch seit einem Gespräch mit meinem Freund fühle ich mich wohler.»

Je früher desto besser...

Psychisch kranke Menschen werden noch heute vielfach schief angesehen und für ihr Schicksal selbst verantwortlich gemacht. Sie gelten als verrückt, abnormal und werden oft an den Rand der Gemeinschaft gedrängt. Als Angehörige werden auch Sie unweigerlich mit Vorurteilen und Ablehnung gegenüber psychischen Krankheiten konfrontiert. Sie sind mitbetroffen.

Aus Angst, selber abgestempelt zu werden, verschweigen Sie vielleicht die Krankheit Ihres Angehörigen, ziehen sich von Freunden, Bekannten und Nachbarn zurück und isolieren sich immer mehr. Oder Sie glauben, Sie müssten alles selber im Griff haben und mit der belastenden Situation allein fertig werden.

Um zur Einsicht zu gelangen, dass es sich nicht um einen «kleinen Nervenzusammenbruch», sondern um eine ernst zu nehmende Krankheit handelt, braucht es oft viel Zeit und Geduld. Dieser Prozess kann schmerzvoll sein – sowohl für den psychisch kranken Menschen als auch für Sie.

...aber es ist nie zu spät!

Zögern Sie nicht, offen über Ihre Ängste, Zweifel oder Schuldgefühle zu sprechen. Klären Sie, was die betroffene Person von Ihnen erwartet, aber auch, was Sie von ihr erwarten. Scheuen Sie sich nicht, sich an jemanden zu wenden, dem Sie vertrauen, sei es ein Freund, ein Familienmitglied oder Ihr Hausarzt.

PROBLEME GEMEINSAM ANGEHEN

Die Erkrankung eines Menschen wirft Fragen im Zusammenleben auf. Um welche Krankheit handelt es sich? Wie kann man sie behandeln? Was können wir dazu beitragen? Wie gehen wir mit Schwierigkeiten um? Was geschieht mit den Kindern?

Einbezug in die Behandlung

Als enge Bezugspersonen sind Sie ernstzunehmende Partnerinnen in der psychiatrischen Behandlung. Auskünfte über die erkrankte Person dürfen Ihnen jedoch nur erteilt werden, wenn diese damit einverstanden ist. Allgemeine Fragen, die Sie als Angehörige betreffen, können Sie jedoch in jedem Fall stellen. Wenn Sie das Gespräch suchen, lassen Sie sich nicht zurückweisen. Versuchen Sie, den Klinikaustritt gemeinsam zu planen. Wenn Sie für Ihre Probleme im Zusammenleben gemeinsam nach neuen Lösungswegen suchen wollen, gibt es die Möglichkeit einer

Paar- oder Familientherapie/-beratung

Paar- und Familientherapeutinnen arbeiten systemisch. Sie betrachten Familien und Partnerschaften als ein Ganzes. Im Zentrum stehen deshalb nicht nur die Symptome des psychisch kranken Menschen, sondern das gesamte Beziehungsgefüge, in dem er lebt. Die Beteiligten lernen, besser miteinander zu reden und Meinungsverschiedenheiten besser zu lösen. Wichtig für eine solche Behandlung ist die Motivation und das Einverständnis der Beteiligten.

HIER FINDEN ANGEHÖRIGE HILFE

Selbsthilfegruppen

Hier treffen Sie Leute mit ähnlichen Erfahrungen, von denen Sie lernen können. Das Gespräch mit ihnen kann eine Entlastung sein und vermitteln, dass Sie mit Ihren Sorgen nicht allein sind.

Psychose-Seminare (Trialog)

Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Fachleute treffen sich zum gemeinsamen Austausch erlebter Erfahrungen rund um das Thema Psychose. Im Vordergrund steht weniger die Suche nach Ursachen, als die nach dem Sinn der Erkrankung.

Informationsveranstaltungen

Die Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken (VASK) bietet die psychologisch geleitete Weiterbildung Pro Familie an. Ausserdem vermittelt sie Kontakte zu den regionalen Verbänden, die verschiedene Kurse und Informationsveranstaltungen durchführen.

Sich beraten lassen oder selber eine Therapie anfangen.

Vielleicht brauchen Sie selber Unterstützung und haben das Bedürfnis, Ihre eigenen Probleme mit einer Fachperson zu besprechen. Siehe Hinweise im Pro Mente Sana Infoblatt 3.

Sozialpsychiatrische Dienste/Ambulatorien

Sozialpsychiatrische Dienste (SPD) oder Externe psychiatrische Dienste (EPD) sind ambulante Anlaufstellen für psychisch kranke Menschen. Sie beraten und informieren auch Angehörige.

Beratung für Angehörige mit Kindern

Angehörige mit Kindern können sich bei akuten Problemen an den Eltern-Notruf wenden. Bei längerfristigen Problemen wie Betreuungs- und Platzierungsfragen informiert die Sozial- oder Familienberatung Ihres Wohnorts.

WAS TUN IM NOTFALL?

«Manchmal hält meine Tochter mich für einen Dämon und bedroht mich. Was, wenn sie mit den Fäusten auf mich losgeht?»

«Mein Mann hat gesagt, er wolle sich aus dem Fenster stürzen. Nun habe ich Angst, ihn allein zu lassen.»

Es kann vorkommen, dass psychisch kranke Menschen in einen Zustand geraten, in dem sie sich oder andere gefährden. In solch bedrohlichen Situationen ist es schwierig zu entscheiden, was zu tun ist. Erfahrungsgemäss warten Angehörige zu lange ab, sich Hilfe zu holen, aus Scham oder aus Angst vor den Folgen für die Beziehung. Die Einschätzung der Gefährlichkeit einer Situation sollten Sie einer Fachperson überlassen. Zögern Sie nicht, Hilfe zu holen, aus Sorge, etwas falsch zu machen.

Fremdgefährdung

Wenn Sie sich so bedroht fühlen, dass Sie Angst bekommen, dann ist es wichtig, die Bedrohung nicht herunterzuspielen. Wenn Sie angegriffen werden, haben Sie das Recht, sich angemessen zu schützen und zu verteidigen. Sie können Hilfe bei der Polizei oder beim ärztlichen Notfalldienst anfordern.

Selbstgefährdung

Von Selbstgefährdung spricht man, wenn sich jemand massiv selber verletzt oder akut selbstmordgefährdet ist. Die Frage, ob es um Leben und Tod geht, können Sie als Angehörige nicht beantworten. Wenden Sie sich an die Ärztin oder den Therapeuten des Betroffenen, an den Notfallarzt oder den Sanitätsnotruf.

Notfallnummern

Sanitätsnotruf **144**, Polizei **117** oder Info zu ärztlichem Notfalldienst über Telefon **1811**, Auskunftsdienst von Swisscom. Bestehen Sie darauf, dass Sie sofort Hilfe brauchen.

Fürsorgerische Freiheitsentziehung (FFE)

In den einzelnen Kantonen ist die Zuständigkeit für die Anordnung einer FFE unterschiedlich geregelt. Wenn die verantwortliche Fachperson den Zustand des Betroffenen als ernsthaft selbst- oder fremdgefährdend einschätzt, so kann es zu einer FFE kommen. Das heisst, dass eine Person gegen ihren Willen in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wird. Das Gesetz sieht dies als letzte Möglichkeit vor, wenn alle anderen Massnahmen nicht ausreichen. Im Einweisungsverfahren wird auch die Belastung berücksichtigt, die jemand für die Umgebung bedeutet. Deshalb müssen Sie als nahe Bezugsperson dazu angehört werden.

Falls es zu einer Einweisung kommt, haben nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige das Recht, bei der Klinikleitung die Entlassung zu beantragen.

Vorsorge für den Notfall?

Falls es immer wieder zu Notfällen kommt, können Sie sich in einem ruhigen Moment überlegen, wie Sie künftig einer ähnlichen Situation begegnen wollen. Sprechen Sie mit der erkrankten Person, versuchen Sie zu erfahren, was sie sich für den Notfall wünscht (Notärztin, Klinik?). Sprechen Sie mit Leuten, die Erfahrung mit suizidalen oder aggressiven Menschen haben. Finden Sie heraus, an welche Fachpersonen in Ihrer Umgebung Sie sich rund um die Uhr wenden könnten. Notieren Sie sich die Telefonnummern der Hausärztin, des Therapeuten, der Psychiaterin. Holen Sie sich Rat, teilen Sie die Belastung, die Ihnen zu schaffen macht.

ANLAUFSTELLEN

■ Angehörigenorganisationen

- Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken
VASK: [Telefon 0800 50 50 82](tel:0800505082), www.vask.ch, info@vask.ch

In zahlreichen Kantonen gibt es regionale Verbände. Adressen über VASK Schweiz erhältlich.

- In Basel: Angehörigenselbsthilfe Stiftung Melchior, Postfach, 4018 Basel
[Telefon 061 206 97 60](tel:0612069760), info@stiftungmelchior.ch

■ Selbsthilfe

Die Stiftung KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) gibt Auskunft über lokale Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen. [Telefon 0848 810 814](tel:0848810814), www.kosch.ch

■ Psychose-Seminare

Auskunft über Termine und Regionalverantwortliche bei Pro Mente Sana
[Telefon 0848 800 858 \(Normaltarif\)](tel:0848800858), www.promentesana.ch/selbsthilfe

■ Paar- und Familienberatung

Oft bieten Gemeinden oder kirchliche Institutionen kostengünstige Paar- und Familientherapien an, zu finden im Telefonbuch unter Paar- bzw. Familienberatung. Die Psychotherapeuten-Verbände geben Auskunft über Paar- und Familientherapeuten in Ihrer Region.

[Adressen siehe Infoblatt 3](#)

■ Für Eltern. Eltern-Notruf rund um die Uhr

Zürich und ganze Schweiz: [Telefon 044 261 88 66](tel:0442618866), www.elternnotruf.ch
Aargau: [062 835 45 50](tel:0628354550) Basel: [061 261 10 60](tel:0612611060) Zug: [041 710 22 05](tel:0417102205)

■ Telefon 143. Die dargebotene Hand

Ist rund um die Uhr für ein Gespräch erreichbar. Zudem besteht die Möglichkeit einer Beratung per E-Mail oder per Einzelchat.

[Telefon 143](tel:143), www.143.ch

■ Pro Mente Sana Beratungstelefon

[0848 800 858 \(Normaltarif\)](tel:0848800858)

Mo, Di, Do 9 – 12 Uhr, Do 14 – 17 Uhr

Keine Beratung per E-Mail

IM ALLTAG AUF EIGENE BEDÜRFNISSE ACHTEN

«Es dreht sich alles nur noch um die Krankheit meiner Partnerin. Dabei komme ich oft zu kurz.»

«Ich halte das Zusammenleben mit meinem Sohn nicht mehr aus. Aber ich kann ihn doch, wenn er krank ist, nicht zum Auszug zwingen.»

«Ich habe Angst selber krank zu werden.»

Angehörige gelangen oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Sie haben das Gefühl, für ihre Partnerin, den Sohn, die Mutter rund um die Uhr da sein zu müssen. Vielleicht haben Sie Mühe, zu Ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen und Ihr eigenes Leben zu leben. Versuchen Sie zu merken, was Sie selber brauchen und was Ihnen gut tut. Schaffen Sie sich Freiräume durch Kontakt mit Freundinnen, Freizeitaktivitäten und Erholung.

Krise als Chance

Vielleicht ist jedoch eine Änderung im Zusammenleben nötig: Der Auszug des erwachsenen Sohnes ist an der Zeit, oder eine Beziehung hat sich überlebt. Schuldgefühle und Zukunftsängste können dazu führen, dass dringend nötige Veränderungen im Zusammenleben verhindert werden. Folgende Überlegungen können zur

Klärung beitragen:

- Welche Belastungen erleben Sie im Alltag mit der erkrankten Person?
- Ist ein gemeinsames Gespräch darüber möglich?
- Ist es möglich, etwas Neues auszuprobieren?
- Welche Änderungen wären für Sie wichtig?

Versuchen Sie gemeinsam über Ihr Zusammenleben zu reden. Holen Sie sich auch Meinungen von aussen – im Freundeskreis, in einer Selbsthilfegruppe, in einer Therapie oder Beratung.

UND DIE FINANZEN?

Als Angehörige sorgen Sie sich vielleicht um die finanzielle Situation der erkrankten Person oder fragen sich, ob Sie für deren Lebensunterhalt aufkommen müssen.

Leistungen aus Versicherungen

Im Falle von Krankheit, Arbeitslosigkeit, Invalidität hat die betreffende Person Anspruch auf Leistungen verschiedener Sozial- und Privatversicherungen (z.B. Krankentaggeld-, Arbeitslosen-, Invalidenversicherung, Ergänzungsleistungen). Bei den zuständigen Behörden oder Beratungsstellen erhalten Sie Informationen dazu. Diese Ansprüche bestehen unabhängig davon, ob Sie als Angehörige unterstützungspflichtig wären oder freiwillige Unterstützung leisten.

Bei der Sozialhilfe besteht zwar auch ein Anspruch auf Leistungen, doch kann auf bestimmte Angehörige Rückgriff genommen werden:

Unterhalts- und Verwandtenunterstützungspflicht

Eine gesetzliche Unterhaltspflicht haben

- Ehegatten gegenseitig während der Dauer der Ehe.
- Partnerinnen und Partner während der Dauer der eingetragenen Partnerschaft.
- Eltern gegenüber ihren Kindern, bis diese 18 Jahre alt sind oder darüber hinaus, sofern diese noch keine angemessene Ausbildung haben und den Eltern die Unterstützung zugemutet werden kann.

Die Verwandtenunterstützungspflicht gilt für Verwandte in auf- und absteigender Linie (Grosseltern, Eltern, Kinder, Enkel) in günstigen finanziellen Verhältnissen, sofern es ihnen auf Grund der persönlichen Beziehung zumutbar ist.

Falls unzumutbare Forderungen an Sie gestellt werden, lassen Sie sich zum Beispiel am Beratungstelefon von Pro Mente Sana beraten.

PRO MENTE SANA

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana informiert und berät bei Fragen zu psychischer Erkrankung und psychischer Gesundheit. Sie setzt sich für die Anliegen und Rechte von erkrankten Menschen ein.

Pro Mente Sana bietet diverse Ratgeber und Themenhefte an. Unser Angebot entnehmen Sie bitte der Publikationsliste oder unserer Website.

TELEFONISCHE BERATUNG ZU SOZIALEN, THERAPEUTISCHEN
UND RECHTLICHEN FRAGEN:
0848 800 858 (NORMALTARIF)
MO, DI, DO 9-12 UHR, DO 14-17 UHR
KEINE BERATUNG PER E-MAIL

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG PRO MENTE SANA
HARDTURMSTRASSE 261
POSTFACH
CH-8031 ZÜRICH

TELEFON 044 563 86 00
TELEFAX 044 563 86 17

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
PC 80-19178-4