

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.

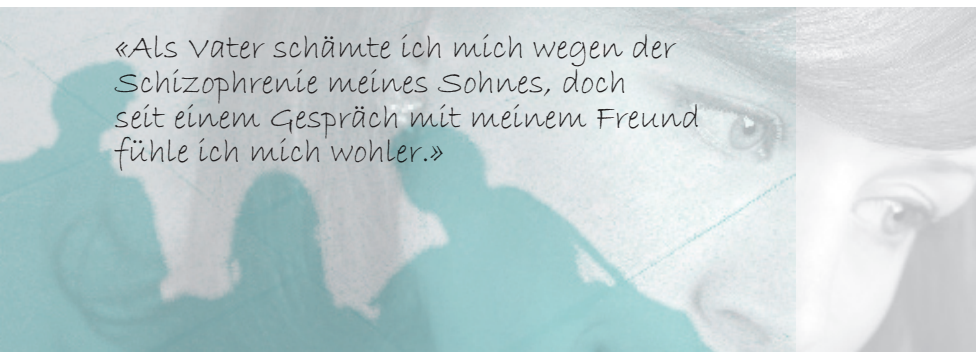
Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schuldgefühle

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.

Trialogische Seminare

In den trialogischen Seminaren treffen sich Psychiatrie-Erfarene, Anghörige und Fachleute zum gemeinsamen Austausch erlebter Erfahrungen rund um die Themen Psychose, Borderline-Persönlichkeitsstörung und Depression. Im Vordergrund steht die Förderung von Verständnis und einen respektvollen Umgang zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.

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.

Anlaufstellen

Angehörigenorganisationen

- Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/ Psychisch-Kranke VASK, VASK Schweiz ist erreichbar unter:
Telefon **044 240 12 00**, E-Mail info@vask.ch, www.vask.ch
In zahlreichen Kantonen gibt es regionale Verbände. Adressen über VASK Schweiz erhältlich.
- Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP):
www.angehörige.ch
Angebote und Tipps für Angehörige
- Angehörigen Selbsthilfe der Stiftung Rheinleben:
Clarastrasse 6, 4053 Basel
Telefon **061 689 90 90** (Zentrum Selbsthilfe Basel),
mail@zentrumselbsthilfe.ch

Selbsthilfe

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz gibt Auskunft über lokale Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen.

Telefon **061 333 86 01**, www.selbsthilfeschweiz.ch

Trialogische Seminare

- Auskunft über Termine und Regionalverantwortliche bei

Pro Mente Sana:

Telefon **0848 800 858** (Normaltarif), www.promentesana.ch

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

- Telefon **0848 35 45 55**, www.elternnotruf.ch

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 über

Telefon **143**, www.143.ch

Kinder und Jugendliche als Angehörige

- iks - Institut Kinderseele Schweiz

Telefon **052 266 20 45**, www.wikip.ch

Pro Juventute

- Notfallnummer für Kinder und Jugendliche in Not:

Telefon **147**, www.147.ch

Kampagne „Wie geht's Dir?“

- Über psychische Erkrankungen zu sprechen – oder einfach auch über Probleme, Ängste und Unsicherheiten – ist der erste Schritt zur Gesundung oder Lösung. www.wie-gehts-dir.ch

Pro Mente Sana

- Beratungstelefon: **0848 800 858**

Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Do 14–17 Uhr

- zusätzlich: Di 16.30–19.30 Uhr (psychosoziale Beratung)

Mi 16.30–19.30 Uhr (psychosoziale Beratung)

Psychosoziale e-Beratung durch Peers

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 Unterbringung (FU)

(Bis Ende 2012 Fürsorgerische Freiheitsentziehung, FFE)

Ab Januar 2013 sind die Erwachsenenschutzbehörde und die von den Kantonen bezeichneten Ärztinnen und Ärzte für die Anordnung einer FU zuständig. Wenn die verantwortliche Fachperson den Zustand des oder der Betroffenen selbst- oder fremdgefährdet einschätzt, so kann es zu einer FU 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. Es kann deshalb sein, dass Sie als nahe Bezugsperson dazu angehört werden. Falls es zu einer Einweisung kommt, muss der Arzt dem oder der Betroffenen den Entscheid schriftlich aushändigen und - wenn möglich - eine nahestehende Person schriftlich über die FU informieren. Die betroffene Person und die ihr nahestehende Personen haben das Recht, sich beim Gericht gegen die FU zu beschweren.

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. 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.

In solchen Situationen kann es auch sehr hilfreich sein, wenn die betroffene Person eine Psychiatrische Patientenverfügung (PPV) besitzt. Sprechen Sie mit Ihrem betroffenen Angehörigen über die Möglichkeiten einer solchen PPV.

Das Erwachsenenschutzrecht gesteht jedem Menschen das Recht zu, mit einer Patientenverfügung für seine medizinische Behandlung in Zeiten eigener Urteilsunfähigkeit vorzusorgen.

Ein Beispiel für eine mögliche Psychiatrische Patientenverfügung finden Sie auf der Webseite der Pro Mente Sana (www.promentesana.ch) oder Sie bestellen diese unter der Nummer 044 446 55 00.

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.»

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, wenden Sie sich an das Beratungstelefon von Pro Mente Sana.

PRO MENTE SANA

Telefonberatung

Unter der Telefonnummer 0848 800 858 stehen Ihnen Fachpersonen für die Rechtsberatung sowie Psychosoziale Beratung zur Verfügung.

Montag	9.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	9.00 – 12.00 Uhr, 16.30 – 19.30 Uhr (psychosoziale Beratung)
Mittwoch	16.30 – 19.30 Uhr (psychosoziale Beratung)
Donnerstag	9.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

E-Beratung

Ihre schriftlichen Fragen zu psychosozialen Themen können Sie an Peer Berater_innen sowie an Fachpersonen stellen. Eine Antwort erhalten Sie in der Regel innert 3 Arbeitstagen. Alle unsere E-Berater_innen wurden für diese Aufgabe spezifisch geschult.

Persönliche Beratung

Zur Psychiatrischen PatientInnenverfugung in Zürich
(nur nach Terminvereinbarung).

Pro Mente Sana Beratungsteam

Unsere Fachpersonen verfügen über eine Ausbildung im juristischen oder psychosozialen Bereich. Die Peers sind ausgebildete ExpertInnen aus Erfahrung in der Psychiatrie (EX-IN Lehrgang). Alle haben praktische Berufs- und Beratungserfahrung.

Wer sind wir?

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Interessen und Rechte psychisch beeinträchtigter Menschen ein. Sie kämpft gegen Vorurteile und Benachteiligung und für die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren. Als gemeinnützige Organisation ist Pro Mente Sana parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

pro mente sana

Schweizerische Stiftung

Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261
8005 Zürich
Telefon 044 446 55 00
Telefax 044 446 55 01
kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch

Unsere Dienstleistungen sind nur dank Ihrer Unterstützung möglich.

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

PC 80-19178-4

IBAN CH09 0900 0000 8001 9178 4

