

# Rat und Hilfe für Angehörige von psychisch kranken Menschen

- eigene Belastungen im Alltag erkennen -

Für die meisten Familien ist es ein Schock, wenn sie erfahren, dass ein Familienmitglied psychotisch oder anderweitig psychisch krank ist. Kaum ein Angehöriger hat Vergleichbares schon vorher erlebt oder gar gemeistert. Betroffene Angehörige müssen sehr belastbar sein, um mit dieser schwierigen Situation leben zu können.

Es gibt keine zielgerichtete Bewältigungsstrategie, auf die Sie zurückgreifen können. Sie müssen mühsam lernen, damit umzugehen. Depressive Verstimmungen sind in der Folge häufig, und im Zusammenleben zeigen sich Irritationen. Später sind viele Angehörige frustriert, da ihre Erwartungen an den Patienten enttäuscht werden.

Eine Standardverhaltensweise, die für jede Situation gilt, gibt es nicht. Orientierung kann in einer inneren Haltung gefunden werden, die zwei übergeordnete Prinzipien beinhaltet:

- 1. Förderung größtmöglicher Selbständigkeit**
- 2. Vermeidung von Überforderung**

Aus den Erfahrungen der Angehörigen und der Durchsicht der Literatur haben sich gewisse Leitlinien herauskristallisiert, die sich in der Praxis bewährt haben und die auch im Einklang mit dem aktuellen Forschungsstand sind.

Bei jeder Bewältigungsbemühung ist zu fragen, ob sie tatsächlich die emotionale Spannung in der Familie reduziert und die spezielle Verletzbarkeit des Patienten mit berücksichtigt.

## Zehn Leitlinien für Angehörige im Umgang mit psychisch Kranken

- 1.** Hauptziel nach einem Klinikaufenthalt ist das Wiedererlangen größtmöglicher Selbständigkeit der Patienten. Also: So wenig Verantwortung wie möglich abnehmen. Der Umgang soll so respektvoll und normal wie möglich sein.
- 2.** Eine im Grundsatz aufgeschlossene Haltung zu Medikamenten einnehmen. Den Patienten damit nicht unter Druck setzen, sondern gegebenenfalls auf Medikamente hinweisen.
- 3.** Die Kommunikation sollte einfach, klar und sachlich sein. Eindeutige und überschaubare Regeln im Zusammenleben erleichtern die Orientierung.
- 4.** Verständnis zeigen für krankheitsbedingtes Verhalten und Einschränkungen; Anforderungen und Erwartungen zurückstellen.
- 5.** Sich auf die wichtigsten Dinge beschränken. Über manches Verhaltensproblem erst einmal hinwegsehen. Sich darauf einstellen, dass Regeln verletzt werden können.
- 6.** Nicht nur die Krankheit sehen, sondern in erster Linie den kranken Menschen. Symptome als Bewältigungsversuche von krankhaften Erlebnisweisen betrachten. Stützung von gesunden Anteilen, Stärkung der gesunden, kreativen Seiten.
- 7.** Überforderung und Stress vermeiden, Belastungen fern halten. Dem Patienten den Schutz der Distanz lassen. Nicht in der Erwartung leben, der Patient müsste so sein, wie man ihn selbst gerne hätte.
- 8.** Verringerung von Spannungen in der Familie. Vermeidung von Streit, Konfrontationen und langen Diskussionen. Gefühlsmäßige Überreaktionen abbauen. Den Ausdruck von Ärger und Kritik reduzieren.
- 9.** Das eigene Leben weiterleben und nicht die Krankheit des Angehörigen zum eigenen Leben machen. Übermäßige Fürsorge ist ungünstig und macht es dem Patienten schwer, wieder selbständig zu werden.
- 10.** Einnehmen einer wohlwollend distanzierteren Haltung. Gelassen bleiben. Ausdauer und Geduld bewahren. Akzeptieren, dass der Patient wirklich krank ist.

(Thomas E. Scherrmann und Karlheinz Walter)

Weitere Infoblätter können Sie bestellen unter dem Kennwort: „Rat und Hilfe...“ schriftlich (Brief oder Postkarte), per Fax oder per E-Mail bei der Geschäftsstelle:

LVBWApK, Hebelstraße 7, 76448 Durmersheim  
Fax-Nr: (0 72 45) 91 66 47  
E-Mail: lvbwap@t-online.de

Lesen Sie auch auf der Rückseite „Zehn Anhaltspunkte“ für Angehörige psychisch Kranker



# Zehn „Anhalts“-punkte für Angehörige von psychisch kranken Menschen

Ein Brief von Ingrid Rath

Liebe(r) Angehörige(r)!

- 1. Informiere Dich** gründlich und sachlich richtig nach dem neuesten Stand der seriösen Wissenschaft über die komplexen Zusammenhänge psychischer Erkrankungen (Fachbücher, Fachzeitschriften, Fachleute). Hüte Dich vor zu großen Erwartungen und vorschnellen Urteilen. Vergiss nicht, dass im Rahmen der Forschung noch sehr viel zu tun ist und dass keine Psychiatrie der Welt alle Deine Probleme lösen kann. Die beste Psychiatrie kann nur so gut sein wie die Menschen, die sie praktizieren, und zu ihnen gehören auch die Betroffenen und ihre Angehörigen. Sie sind nicht nur passive Konsumenten, sondern an der Gestaltung des Heilens durchaus aktiv beteiligt.
- 2. Suche nicht in der Vergangenheit** nach „Fehlern“, die Du gemacht haben könntest, sondern ändere dort, wo es nötig ist, Deine Denk- und Verhaltensweisen im Hinblick auf die Zukunft. Du und das ganze soziale Umfeld können den Fortgang der Erkrankung positiv oder negativ beeinflussen. Lass Dir bei der Korrektur von Fehlhaltungen und beim Erwerb einer positiven Einstellung von Betroffenen, von Fachleuten und in der Angehörigenselbsthilfegruppe helfen.
- 3. Suche nicht nach „Schuldigen“** am Ausbruch der Erkrankung und an ihrem Verlauf weder in der Familie, noch im sozialen Umfeld, noch bei „den schlechten Psychiatern“. Auch Du selbst bist nicht „schuld“, lass Dir eine solche Zuweisung nicht gefallen, sie entspringt längst widerlegten Vorurteilen, Rollenzuschreibungen, Unwissenheit und unserem eindimensionalen Ursachendenken. Sie macht Dir ungerechterweise ein schlechtes Gewissen und lähmt Deine Kräfte.
- 4. Rede nicht mit jedem über die psychische Erkrankung** in Deiner Familie, aber wenn es dazu kommt, verstecke Dich nicht. Stehe dazu, denn psychische Krankheit ist keine Schande, sondern ein Schicksal, mit dem sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen und das soziale Umfeld leben lernen müssen.
- 5. Damit die Lebensqualität der Familien möglich wird, fordere die Bereitstellung aller Hilfen**, die das Gemeinwesen nach den letzten Erkenntnissen der Sozialpsychiatrie geben kann. Über eine effiziente stationäre Versorgung hinaus sind hier verschiedenste psychosoziale ambulante Einrichtungen bis hin zur Alltagsbegleitung des Betroffenen und seiner Familie gemeint.
- 6. Rede von Deinen positiven und negativen Erfahrungen** und scheue nicht davor zurück, Kritik anzubringen, aber sei den Professionellen aller Ebenen dankbar, wenn sie sich bemühen. Angehörige wissen, dass psychiatrisch Tätige einen schweren Beruf haben. Auch sie sind Menschen mit Ängsten, Unsicherheiten, mit Machtstrebungen und der Möglichkeit zu irren. Auch sie kämpfen mit ihren eigenen „Lebensproblemen“, sind manchmal müde und ausgebrannt und machen Fehler, wie wir alle. Wir sollten so gut es geht verständnisvoll miteinander umgehen und voneinander keine Wunder erwarten.
- 7. Angehörige haben ein Recht auf ein eigenes Leben.** Von Akutsituationen abgesehen, soll sich nicht alles um „die Krankheit“ drehen. Übe Dich in Gelassenheit und suche Dir eigene Freuden, die dem Leben Sinn geben. Halte Distanz und ziehe Grenzen, respektiere auch die Grenzen Deines erkrankten Familienmitglieds. Dieses steht mit all seinen gesunden und kranken Anteilen für sich selbst und braucht dazu eine gewisse Toleranz des Umfeldes, Motivation und genügend Freiheit, selbst zu gestalten. Nimm wahr, was Du ändern musst und kannst, und was zu ändern Deine Möglichkeiten und Befugnisse übersteigt. Fühle Dich nicht für alles und jedes verantwortlich. Auch der Erkrankte hat Eigenverantwortung!
- 8. Löse Dich vom Urteil der „Leute“.** Lerne ihr teilweises Unverständnis auszuhalten. Wenn du kannst, arbeite mit anderen Angehörigen und Fachleuten und mit allen Wohlmeinenden am Abbau von Vorurteilen in der Öffentlichkeit allen gegenüber, die „anders“ sind, ohne die Schwierigkeiten des Zusammenlebens aus den Augen zu verlieren.
- 9. Wirf über Bord, was Du bis zur Erkrankung Deines Familienmitgliedes für unerschütterlich „richtig“ oder „falsch“ gehalten hast. Sei flexibel und lerne, was wirklich wesentlich ist** und was nicht. Noch wirst Du täglich neu geboren, lebe den Augenblick. Heute geht es halbwegs gut, was morgen ist, werden wir rechtzeitig sehen. Bemiitleide Dich selbst so wenig wie möglich, sage es aber deutlich, wenn Du nicht mehr kannst. Dann hast Du ein Recht auf Hilfe des sozialen Umfeldes und der Fachleute.
- 10. Leiste Trauerarbeit**, aber versinke nicht in ihr. Verliere nie die Hoffnung, dass der (die) Erkrankte lernen wird, sein (ihr) Leben mit einer gewissen Lebensqualität selbst zu gestalten. Bewahre ihm (ihr) Deine Sympathie und Zuneigung und achte seine (ihre) Sichtweisen. Sie sind legitim, obwohl sie nicht die Deinen sein können. Nimm Dein Familienmitglied an, so wie es ist und versuche nicht, es nach Deinen Vorstellungen zu ändern. Ändern kannst Du nur Dich selbst (und wie wir alle wissen, ist dies schwer genug).