



psychiatriezentrums münchingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

Wege aus der Depression

Wie Angehörige
depressiven Menschen und
sich selbst
helfen können

BBgD Kanton Bern PZM Selbsthilfe BE

13. Juni 2018

lic. phil. Elena Rima & Yvonne Stadler
Psychotherapeutin / Sozialarbeiterin
Beratungsstelle für Angehörige
PZM AG Psychiatriezentrum Münsingen
3110 Münsingen
Telefon 031 720 83 70
angehoerige@pzmag.ch

Beratungsstelle für Angehörige PZM

- Beratungstelefon
- Individuelle Beratungsgespräche
- Angehörigen-Treffen
- Infothek

Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie NAP:

- www.angehoerige.ch
- Beratungsstellen schweizweit an 16 Standorten

Reaktionen auf die Depression eines Angehörigen

Gefühle von Einsamkeit, Angst, Frustration, Hilflosigkeit, Ärger, Sorgen, Wut, Erschöpfung

Erhöhte Anfälligkeit für Depression oder Angstattacken und Phobien

Was sich durch die psychische Krankheit im Familienleben ändert

- Der gewohnte Lebensrhythmus wird unterbrochen
- Das Miteinander wird anders
- Der Alltag ist durch Unsicherheit geprägt
- Soziale Beziehungen werden eingeschränkt
- Rollen können sich verändern (z.B. Parentifizierung)

Wenn ein Elternteil eine psychische Erkrankung hat...

- Bei der Hälfte der psychisch Erkrankten sind Kinder und Jugendliche als Angehörige betroffen
- Bei einem Klinikeintritt ist es immer noch nicht überall selbstverständlich, dass nachgefragt wird, ob Kinder involviert sind
- Gesellschaftliche Tabuisierung psychischer Erkrankungen setzt sich häufig in der Familie fort

(Lit.: Angehörige in der Psychiatrie von Scherer E., Lampert T., 2017)

Phasen der Krankheitsbewältigung

Verharmlosen oder verleugnen

Akzeptanz

Suche nach den Ursachen

Problemlösung

Umgang mit depressiven Menschen

Sammeln Sie soviel Wissen wie möglich

Seien Sie realistisch in Ihren Erwartungen

Geben Sie uneingeschränkte Unterstützung

Erhalten Sie Ihre Alltagsroutine aufrecht

Umgang mit depressiven Menschen

Äussern Sie Ihre Gefühle

Nehmen Sie es nicht persönlich

Nehmen Sie Suizidgedanken ernst und suchen Sie Hilfe

Arbeiten Sie als Team zusammen

Konstruktive Kommunikation

Nehmen Sie sich Zeit

Achten Sie auf nonverbale Botschaften

Hören Sie zu

Sprechen Sie ruhig, klar und langsam

Seien Sie nicht herablassend

Konstruktive Kommunikation

Setzen Sie den Anderen nicht unter Druck

Bestätigen Sie, was Sie gehört haben

Seien Sie einfühlsam und direkt

Bewahren Sie Ihren Humor

Aus «Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist.»

Tipps für die PartnerIn

Seien Sie verständnisvoll und aufmerksam

Vermeiden Sie Mitleid und langes Anhören der Klagen

Animieren Sie zu angenehmen, lustvollen Aktivitäten

Suchen Sie gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten

Tipps für die PartnerIn

Geben Sie Gegengewicht zu negativen Gedanken und Erwartungen

Achten Sie auf Ihre eigene Befindlichkeit und Bedürfnisse

Wenden Sie sich und delegieren Sie auch an Fachleute

Aus «Depression und ihre Auswirkung auf die Partnerschaft»

Kinder als Angehörige

Wenn ein Elternteil

- psychische Probleme hat
- psychisch krank
- in der Klinik ist
- nicht darüber spricht**

sind Kinder immer mitbetroffen.

Kinder fühlen sich verantwortlich, stellen ihre eigenen Interessen zurück, sind beschämt, haben Angst.

«Bei mir zuhause ist was anders.»

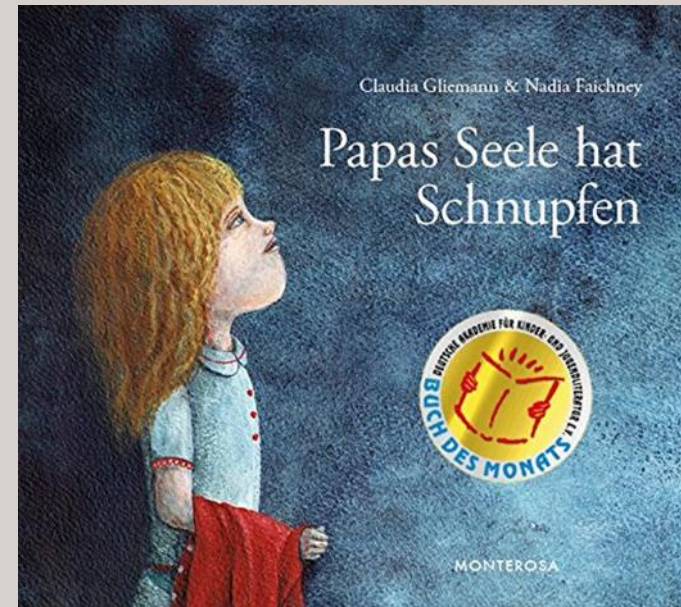
- «....ich habe solche Angst um sie und ich bin, glaube ich auch so ein bisschen dran schuld.»
- «...ich bring lieber nicht meine Freundin mit nach Hause, weil die soll nicht sehen, wie's bei uns ausschaut.»
- «...ich kümmere mich um meine Geschwister und wasche die Wäsche...und dann habe ich keine Zeit mehr für die Hausaufgaben und so.»
- «...das Schweigen war das Schlimmste für mich!

(Lit.: Bei mir zuhause ist was anders, von Kühnel S., Koller L., 2014, Mabuse-Verlag)

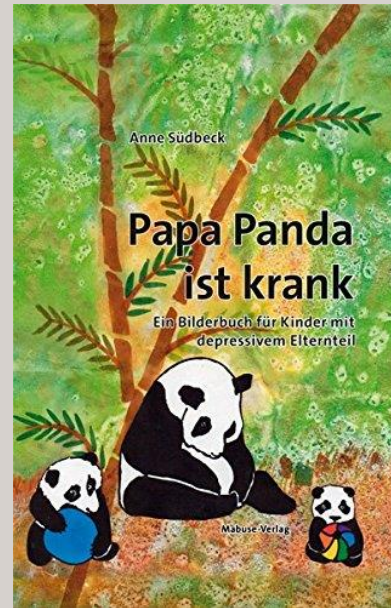
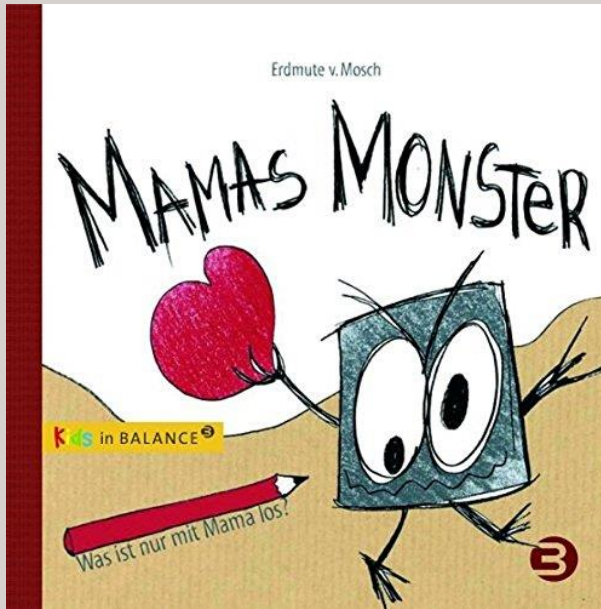
«Was ist nur mit Mama oder Papa los?» Ein Beratungsangebot

- Informations- und Beratungsgespräche für psychisch kranke/belastete Eltern mit oder ohne Kinder
- Austauschmöglichkeit und Beratung für Fachpersonen
- Informationsabende für interessierte Gruppen (Betroffene oder Fachpersonen) auf Anfrage

Kinderbücher zur Aufklärung



Kinderbücher zur Aufklärung



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Literatur

-Hell, D. (2002). Die Sprache der Seele verstehen. Freiburg i. B.:

Herder

-Epstein, R. (2010). Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist.

Reinbeck: Rowohlt.

-Woggon, B. (2009). Ich kann nicht wollen! Berichte depressiver

Patienten. Bern: Hans Huber.

-Johnstone, A. und M. (2009). Mit dem schwarzen Hund leben. Wie

Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können,

ohne sich dabei zu verlieren. München: Kunstmann.

-Bodemann, G. (2002). Depression und ihre Auswirkung auf die

Partnerschaft. Zürich: Infostelle Depression und Partnerschaft.