

Wie Angehörige Ihren depressiven Partnern helfen können



Psychiatriekongress 5.11.2018

Andrea Deutsch

Mitglied Vorstand Berner Bündnis gegen Depression
Dozentin für Pflege am Berner Bildungszentrum Pflege

Wenn Anschreien weder nützt noch erleichtert

Angehörige zwischen Hilfeleistung, Überforderung und einem guten Umgang mit der Erkrankung

Auswirkungen von psychischer Krankheit in der Familie

Alle Familienmitglieder leiden gleich viel(...). Wenn ein Familienmitglied psychiatrisch krank wird, dann bedeutet dies ein Familienproblem, an dem alle anderen Familienmitglieder – Ehepartner, Eltern, Kinder, Geschwister – beteiligt sind, aktiv und passiv, als «Täter» und als «Opfer» und darunter leiden. Ich möchte diese Handwerksregel noch mehr zuspitzen: möglicherweise leiden die Angehörigen noch mehr als die Patienten.»

Dörner, 2001, S. 75,

Statistik

- Pflegende Partner und Partnerinnen pflegen durchschnittlich ca.60 Stunden pro Woche
- Kinder ca. 25 Stunden pro Woche
- Ca.34 Mio. Stunden Pflege wird jährlich geleistet für 1,2 Mia Franken

Auf Bundesebene



- **Tabelle 1: Beitrag der Angehörigenbetreuung und -pflege für andere Massnahmen des BAG**
- Zukunft der Psychiatrie: Besserer Einbezug von Angehörigen in die Behandlungsprozesse

S.9, <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/aktionsplan-pflegende-angehoerige.html>

Weshalb werden psychisch Kranke von Angehörigen betreut?

- Rücksicht
- Stigma
- Schuld
- Gewinn
- Selbstverständlichkeit
- Auftrag

Was tun?

Für Angehörige von depressiven Partnern die Kernfrage:

Druck aufsetzen?

Die Betreuung vollumfänglich übernehmen?

Wen beiziehen?

Allein oder nach externer Hilfe suchen?

Aussitzen und möglichst wenig darüber reden?

Es ist seine Krankheit, nicht Ihre

- Ablehnung nicht persönlich nehmen
- Ermutigen Sie ihren Angehörigen, sich Hilfe zu suchen, allein oder gemeinsam
- Vermitteln Sie Ihrem Angehörigen das Gefühl, dass Sie ihn so annehmen, wie er ist, und dass Sie gern für ihn sorgen.
- Versuchen Sie, Rituale, die für Sie beide wichtig sind, beizubehalten. Das kann beispielsweise das gemeinsame Fernsehen, Spielen oder Lesen sein.
- Die eigene Wahrnehmung als Ich-Botschaft mitteilen

- Unterstützen Sie Ihren Angehörigen dabei, eigene Interessen so gut wie möglich weiterzuverfolgen, wie lesen, Musik hören, Besuch empfangen.
- Ermuntern Sie dazu, sich weiterhin am Alltag zu beteiligen, zum Beispiel im Haushalt, an Gesprächen oder bei Entscheidungen.
- Behalten Sie die gewohnte Aufgabenverteilung so weit wie möglich bei.
- Interesse zeigen an der Sicht des Betroffenen
- Klare Vereinbarungen treffen, welches Verhalten welche Konsequenzen zur Folge hat

Einschätzung meiner momentanen Befindlichkeit

1. Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.
2. Durch die Krankheit meines Angehörigen muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.
3. Auf meinen Schultern lastet zu viel.
4. Ich leide an chronischer Müdigkeit.

nie = 0 Punkte, selten = 1 Punkte, manchmal = 2 Punkte, häufig = 3 Punkte, sehr oft = 4 Punkte

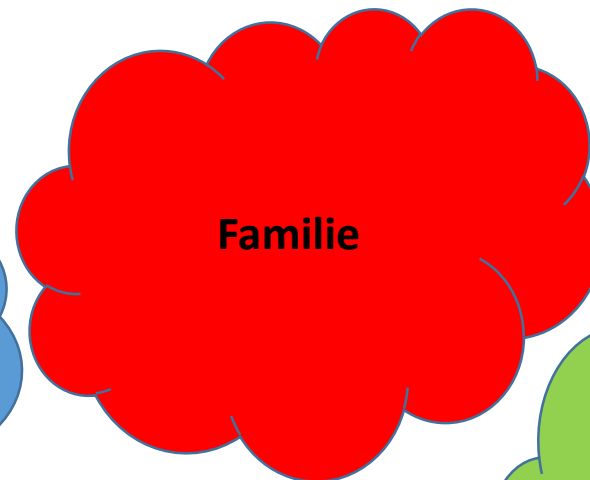
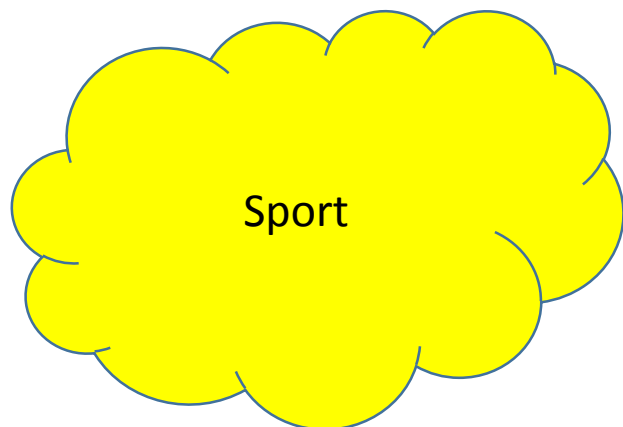
Selbstwertgefühl behalten

Tun Sie etwas für sich:

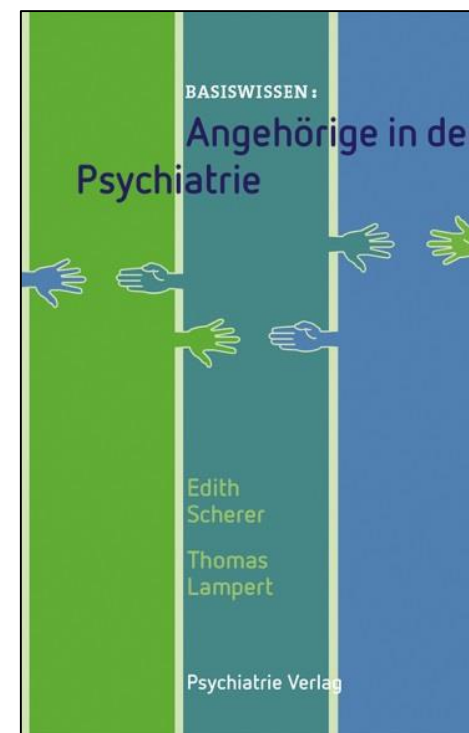
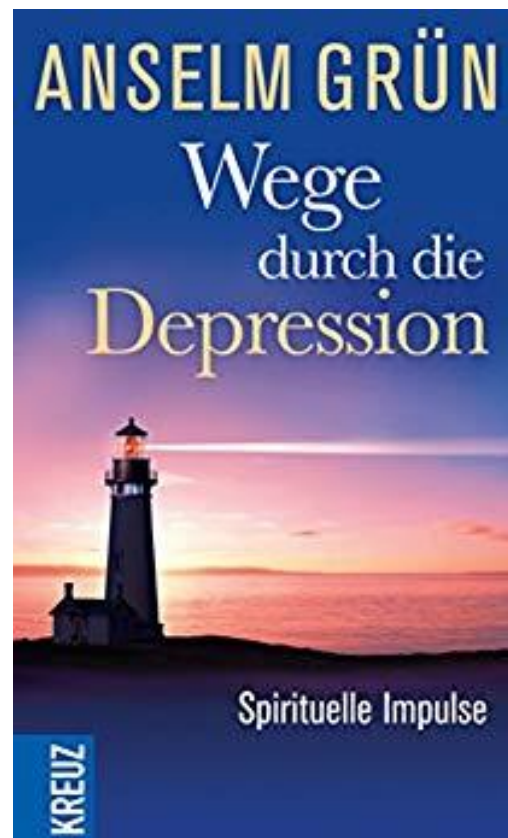
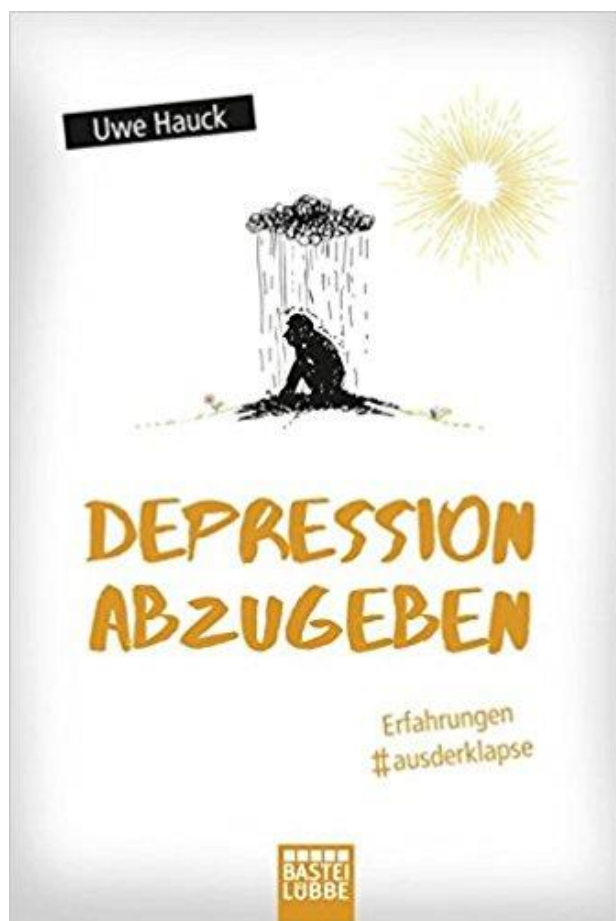
- Gehen Sie regelmäßig Ihren Interessen nach, zum Beispiel
 - Freunde treffen, ins Theater gehen oder Ausflüge machen. Dafür können Sie Entlastungsangebote aus der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen.
 - Sprechen Sie den Angehörigen darauf an, wenn Sie sich durch sein Verhalten gekränkt fühlen.
 - Akzeptieren, dass sich für die Angehörigen und die betroffene Person das Leben verändert
- **Je besser es Ihnen geht- je besser geht es Ihrem Angehörigen**

Was hilft?

Geeignet für Betroffene und Angehörige



Bücher



Wunschliste an die Therapie

«DASS ES WIRKT»

Aus der Sicht von Angehörigen und Betroffenen

- Dass man wieder gesund wird
- Dass alles ein bisschen leichter wird
- Dass die Medikamente meinem Angehörigen Sicherheit geben
- Dass mein Angehöriger gut aufgehoben ist bei seinen Ärzten
- Dass die Nebenwirkungen bei mir nicht zu ausgeprägt sind (Gewichtszunahme u.s.w.)
- Miteinbezogen werden in den Therapieablauf/ Ziele/ gemeinsame Aufträge
- Verständliche Fachsprache, wie heisst mein Medikament und wie wirkt es
- Erklärung zur Therapie/ Medikamenten/ theoretischen Grundsätzen

Was gibt es bereits?

- Angehörigen Beratung kostenlos bei Frau Sybille Glauser, Murtenstrasse, Bern
- Angehörigenberatung PZM Münsingen, Angehörigenanlässe
- Angehörigen Beratung Berner Bündnis gegen Depression
- Selbsthilfegruppen in den verschiedenen Selbsthilfezentren
- VASK Bern



Quellen

- www.angehoerige.ch
- <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/aktionsplan-pflegende-angehoerige.html>
- <https://www.mytherapyapp.com/de/blog/depression-familie-freunde-10-tipps>
- Jaquier, A., Brügger, S., Sottas, B., (2015). Belastungserleben und Coping-Strategien pflegender Angehöriger
- Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP)
- https://www.psych.ch/fileadmin/templates/pdf/allgemein/PDS/broschuere_angehoerige_1_10.pdf
- Angehörigenberatung Berner Bündnis gegen Depression