Beratungsstelle für Angehörige

# Licht am Ende des Tunnels

**Die psychische Erkrankung einer nahestehenden Person stellt für Angehörige häufig eine grosse Belastung dar. Viele möchten helfen, ohne zu wissen wie, und machen sich Sorgen – darüber, wie es nun weitergehen soll, oder darüber, ob sich die Person etwas antun könnte. Trotzdem holen sich Angehörige oft zu spät Hilfe – mit schmerzlichen Folgen.**

## Das Problem der Helferrolle

«In der Beziehung mit einem psychisch erkrankten Menschen laufen Angehörige Gefahr, in einen Teufelskreis zu geraten» erklärt Pascale Spahn, Sozialarbeiterin und Leiterin der Beratungsstelle für Angehörige am Psychiatriezentrum Münsingen. «Geht es den Betroffenen schlecht, möchten die Angehörigen in der Regel selbst aktiv werden und die erkrankte Person aus ihrer Situation herausholen. Da Hilfestrategien fehlen, führen die Bemühungen oftmals nicht zum erhofften Resultat.» Und dies ist der Beginn des erwähnten Teufelskreises: Geht es nämlich den Patient:innen trotz der Hilfe ihrer Angehörigen nicht besser, führt das zu negativen Gefühlen auf beiden Seiten. Die erkrankte Person erhält das Gefühl vermittelt, dass ihr nicht geholfen werden kann, und die Angehörigen erleben ein Gefühl der Ohnmacht, da ihre Hilfe zu keiner Verbesserung der Situation führt.

**«Es ist völlig okay zu sagen: Ich kann nicht mehr, ich brauche jetzt Zeit für mich.»**

## Wichtige Selbstfürsorge

Bei den Angehörigen liegt der Fokus in erster Linie auf dem psychisch erkrankten Menschen. Diskutiert wird, wie es den Betroffenen geht, an welcher Störung sie erkrankt sind oder welche Behandlung sie erhalten. Gut informiert zu sein ist zwar sehr wichtig, jedoch geraten die Gefühle und Bedürfnisse der Angehörigen dabei schnell in den Hintergrund. Das kann auf Dauer zu einer zusätzlichen Belastung, zu Erschöpfung und Ohnmachtsgefühlen führen. «Hier hilft es, einfach mal «stopp» zu sagen und sich Zeit für die eigenen Gedanken, Emotionen und Bedürfnisse zu nehmen – und diese auch mitzuteilen», sagt Pascale Spahn. «Für Angehörige ist es wichtig, auch in Bezug auf sich selbst achtsam zu sein und Selbstfürsorge zu betreiben. Es ist völlig okay zu sagen: Heute brauche ich Zeit für mich.»

## Mitgefühl statt Mitleid

Um aus der Abwärtsspirale auszubrechen, müssen sich Angehörige bis zu einem gewissen Grad distanzieren können. Wichtig sei es hier, den Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl zu erkennen, wie Spahn verdeutlicht: «Mitleid impliziert, dass die Angehörigen mitleiden: Sie tragen das Leid mit, suchen aktiv nach Lösungen und übernehmen damit für dieses Leid auch Verantwortung. Mitleid bedeutet Handeln – daraus kann Erschöpfung und Überforderung entstehen. Denn Mitleid übersieht, dass die Lösung äusserer Probleme zwar wichtig sein kann, an der inneren Not der betroffenen Person jedoch nichts ändert. Statt Mitleid zu zeigen, können Angehörige lernen, Mitgefühl zu empfinden. Mitgefühl ist eine innere Haltung: Mit Mitgefühl können Angehörige den betroffenen Personen zur Seite stehen, ohne deren innere Last übernehmen zu wollen.

## Angehörigenberatung am PZM

Der Umgang mit einer psychischen Erkrankung im nahen Umfeld ist herausfordernd. Sich aus einmal festgefahrenen Verhaltensmustern zu befreien und sich selbst einzugestehen, dass man nicht immer für den nahestehenden Menschen da sein kann, ist schwierig – besonders dann, wenn man auf sich allein gestellt ist.
Aus diesem Grund bietet das PZM eine umfassende Beratung für Angehörige an. Sie ist Anlaufstelle für alle möglichen Fragen, Sorgen und Ängste rund um die psychische Erkrankung von nahestehenden Menschen. Werden die Patient:innen am Psychiatriezentrum Münsingen behandelt, fungiert die Beratung zusätzlich als Schnittstelle zwischen den Angehörigen und dem Behandlungsteam.

## Austausch unter Angehörigen

«Angehörigen kann nur schon das Wissen helfen, dass es anderen genauso geht wie ihnen selbst, dass andere ähnliche Sorgen haben, ähnliche Gefühle der Hilfslosigkeit empfinden oder mit ähnlichen Schuldgefühlen kämpfen», weiss Pascale Spahn. Aus diesem Grund bietet die Angehörigenberatung regelmässig Treffen für Angehörige an. Im Fokus steht der gemeinsame Austausch, das Teilen und Diskutieren von Emotionen, Erfahrungen und Perspektiven.
Alle Treffen finden unter der Leitung von Sozialarbeitenden und einer Pflegefachperson statt, die die Diskussionen strukturieren und mit Inputs zum Beispiel zu Krankheitsbildern oder Handlungsmöglichkeiten ergänzen. Sie geben Literaturtipps oder laden beispielsweise die verantwortlichen Oberärzt:innen zu einem Informationsabend über die Wirkungsweise von Psychopharmaka ein.

## Hilfe kommt häufig spät

Viele Angehörige, die sich bei der Beratungsstelle melden, holen sich sehr spät Hilfe. In der Regel erst dann, wenn sie bereits am Tiefpunkt angelangt sind – und nicht mehr können. «Scham- und Schuldgefühle hindern viele daran, sich professionelle Hilfe zu holen», sagt die Leiterin der Beratungsstelle. «Sich Unterstützung von aussen holen zu müssen, wird als Versagen gewertet und geschieht deshalb erst dann, wenn es wirklich brennt.» Dabei könnte eine professionelle Begleitung von Anfang an vieles leichter machen und den Angehörigen wie den Betroffenen unnötiges Leid ersparen.



## Holen Sie sich Hilfe – lieber zu früh als zu spät

Haben auch Sie eine Person in Ihrem Umfeld, die psychisch erkrankt oder Patient:in in einer psychiatrischen Klinik ist?

## Zögern Sie nicht, mit der Angehörigenberatung Kontakt aufzunehmen.

Sie ist unter der Telefonnummer **031 720 83 70** wie folgt erreichbar:

Montag, Mittwoch, Donnerstag:
10 – 12 Uhr

Dienstag:
10 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr

Weitere Informationen und Details zu den Angehörigentreffen

**mehr dazu ›**