

Ausgebildete Angehörige entlasten das Gesundheitssystem

THUN • Lisa Bachofen ist Präsidentin der Vereinigung Angehöriger psychisch kranker Menschen Bern und leitet ein Pilotprojekt: Kürzlich schlossen Kursteilnehmende den ersten Lehrgang ab und können nun andere Angehörige professionell unterstützen und entlasten.



«Durch die schweizweit erste EX-IN (Experienced Involvement) Ausbildung für Angehörige psychisch kranker Menschen wird eine Lücke in der Gesundheitsversorgung geschlossen», sagt Lisa Bachofen, Präsidentin der Vereinigung psychisch kranker Menschen Bern (VASK).

Menschen, die mit einer psychisch kranken Person in einer Familie leben, sind vor grosse Herausforderungen gestellt. «Angehörige psychisch kranker Menschen sind spezifischen Belastungen ausgesetzt», so Bachofen. «Sie sind oft unberechenbar, verhaltensauffällig, manchmal aggressiv.» Angehörige wüssten oft in einer Akutsituation nicht, wie sie sich verhalten, wie sie handeln sollten. Sie fragten sich: «Mache ich etwas falsch? Bin ich schuld? Habe ich mich zu wenig gekümmert? Oder war ich inkonsequent?» Denn nicht selten sei eine psychisch kranke Person negativ eingestellt, gebe den Menschen aus ihrem Umfeld gar die Schuld für die eigene Befindlichkeit. «Ähnlich einer demenzkranken Person», so Bachofen. Deshalb sei es für Angehörige gut zu wissen, «dass sie nicht für alles verantwortlich sind und bald mit einer Angehörigenbegleitung von ausgebildeten Angehörigen rechnen dürfen».

Krank durch Pflege

Beispiel: «Die Angehörigen wissen noch nichts von der psychischen Erkrankung ihres Bruders, ihrer Schwester, ihres Kindes.» Je nach Krankheitsbild wird jemand einfach als schwierig, lästig oder untragbar angesehen. Manchmal fallen zuerst unbezahlte Rechnungen, Kontakte mit der Polizei oder übertriebener Handykonsum auf. Kommt es zu einer Zwangseinweisung in eine Klinik, kann das für Betroffene und deren Angehörige traumatisch sein. «Sie sind sprachlos, erschrocken, überfordert.» Den meisten psychisch kranken Personen sehe man ihre Krankheit nicht an. «Noch unerfahrene Angehörige wissen meist nicht, wie man mit kranken Personen umgeht.» Denn diese vertragen keinen Druck. «Will man mit ihnen diskutieren, flippen sie vielleicht aus, weil sie sich bedrängt fühlen.» Es gebe so viele verschiedene Krankheitsbilder psychischer Erkrankungen. «Menschen mit einem Borderline-Syndrom handeln wieder anders, ziehen sich eher zurück. Bei Depressionen haben Betroffene unter Umständen kaum die Kraft, das Bett zu verlassen, brüten vor sich hin.» Manch-



Sie sind Mütter, Väter, Geschwister, Söhne, Töchter, Grosseltern: Betroffene von psychisch kranken Menschen brauchen selbst Unterstützung.

zug

mal hören Angehörige: «Weshalb lebe ich überhaupt?» Dies könne für Angehörige belastend und anstrengend sein. «Sie haben keine Hilfsmittel, wissen nicht, wie mit solchen Aussagen umgehen.»

Die Ausbildung

Genau deshalb lancierte die VASK eine Ausbildung respektive «transferiert sie von Deutschland in die Schweiz», wo es sie bereits seit ein paar Jahren gibt. «Zunächst wurde in der Schweiz eine Peer-Ausbildung für psychiatrieerfahrene Betroffene aufgebaut, nun gibt es ein Pendant auch für Angehörige.» Die Ausbildung beinhaltet zwölf Wochenenden à 20 Stunden. Das Zertifikat nach «Experienced Involvement», kurz EX-IN gründet auf deren Methoden und das Ausbildungsprogramm – also das Einbeziehen des Erfahrungswissens. «Angehörige lernen mit dem Erlebten umzugehen, es einzuordnen und zu transferieren, damit sie anderen Menschen eine Hilfe sein können.» Lisa Bachofen weiss, wovon sie spricht. Ihre Tochter ist psychisch krank, und da gibt es viel zu lernen. «Ich kann etliches davon in die Beratung und Begleitung Angehöriger sowie in die VASK-Gruppen einfließen lassen.»

Selbst gesund bleiben

Auch Nähe und Distanz seien Themen in den VASK-Gruppen. «Es gibt Angehörige, die sich – im Wortsinn – nicht mehr spüren, weil sie so involviert sind in die Krankheit ihrer Kinder, symbiotisch fast. Sie sind oft nicht fähig, die nötige innere Distanz herzustellen.» In den VASK-Gruppen lerne man, damit umzugehen, um selbst gesund zu bleiben. «Wie schütze ich mich, damit ich nicht erkranke, nicht ausbrenne? Nicht selbst in die Klinik muss?! Es gibt einen grossen Prozentsatz von Angehörigen, die selbst in Psychotherapie müssen...»

Ein wichtiger Punkt sei der Austausch mit anderen Angehörigen.

In der Ausbildung lerne man jedoch zusätzlich, wie Empowerment konkret gelebt werde. Vielleicht erfahre man, dass der geliebte Mensch mit einer Depression «versacke», wenn er nur im Bett liege, keine Lebensfreude mehr habe. «Angehörige könnten ihn zur Hilfe im Haushalt durch gemeinsames Tun bewegen, zum Einkaufen, zur Alltagsbewältigung. Wenn ein Mensch gebraucht wird, fühlt er sich besser, und

Bewegung unterstützt die Genesung.» Was Angehörige psychisch kranker Menschen leisteten, sei immens, betont Bachofen. «Und dies ist für das Gesundheitssystem von extremer Tragweite.»

Lisa Bachofen rechnet vor: «Stellen Sie sich das vor: 25 Prozent der Bevölkerung sind in irgendeiner Form von psychischer Krankheit betroffen – wie viele Angehörige sind dann ihrerseits mitbetroffen?!» Der Kurs bietet Angehörigen Werkzeuge, um aus den schwierigen Erlebnissen einen gewissen Sinn abzuleiten und die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken.

Keine Auskunftsspflicht

Da die Psychiatrien überlastet seien, seien Angehörige, die ihre kranken Familienmitglieder zu Hause betreuten, zusätzlich gefordert. Dazu komme die ärztliche Schweigepflicht: «Manche Eltern bekommen nicht einmal eine Auskunft auf die Frage nach dem Krankheitsbild oder Ergehen des eigenen Kindes, wenn dieses bereits erwachsen ist. Wie sollen sie dann helfen?» Sie erfüllen nicht, wenn die eigene Tochter eingeliefert werde und keine entsprechende Verfügung auf sich trage oder bewusst die Mutter informiere. Lisa Bachofen stellt fest, dass Angehörige bei jeder körperlichen Krankheit oder einem Unfall informiert und einbezogen würden. «Bei psychischen Erkrankungen ist dies anders. Das ist verstörend.» Angehörige fühlten sich ausgeliefert und übergeben und sollten gleichzeitig als Ressource zur Verfügung stehen, wenn es in einer Klinik nicht funktioniere, ohne zu lernen, wie sie die eigenen Ressourcen erhalten könnten.

Deshalb seien die Kurse so wichtig. «Manchmal werden psychisch kranke Menschen aufgrund der Krankheit böseartig. Angehörige können lernen, die Anzeichen einer psychotischen Phase zu erkennen.» Dass ein «gang wäg!» zu respektieren sei. «Dies kann heissen: Ich will dich vor mir schützen.»

Wer hört Angehörigen zu?

«Manchmal kann es helfen, psychisch kranken Menschen einfach nur zuzuhören, ohne gleich in eine helfende Handlung zu kommen – doch die zuhörenden Angehörigen selbst haben meistens niemanden, der ihnen zuhört.» Sie verlor nicht selten Freundschaften, Familienmitglieder. «Freunde der Angehörigen haben irgendwann die Nase voll, kön-

nen als Nicht-Betroffene nicht verstehen, wie es sich anfühlt.» Ratschläge wie: «Warum stellst du ihn nicht einfach vor die Tür?», nützten niemandem etwas. «Denn hinter dem Verhalten steckt eine Krankheit, keine boshafte Absicht.» Angehörige lernten, klare Sätze zu bilden. Nichts zu verlausulieren, nicht in Codes zu reden. «Im Moment einer schwierigen psychischen Verfassung zählen Fakten.» Um dies alles zu verstehen und anwenden zu lernen, bräuchten Angehörige Begleitung. Begleitung hilft schon viel, um in aufwühlenden Krisen ruhiger zu werden und einen Weg der Selbstfürsorge zu finden.

«Es geht in erster Linie um Selbstfürsorge. Darum, selbst gesund zu bleiben, den nötigen Abstand zu wahren, zu lernen, sich gefühlsmässig nicht so zu involvieren, dass man ununterbrochen in der Angst lebt, das psychisch kranke Kind bringe sich um...» Es sei ein Lernprozess. «Über manchen Familienmitgliedern hängt ein Damoklesschwert. Gerade wenn das Kind suizidgefährdet ist.» Es gebe zum Beispiel die Möglichkeit, eine Art Vertrag abzuschliessen. Mit der Person zu reden, sie darüber aufzuklären, wie schlimm ihre Krankheit auch für die Angehörigen sei, sie zu bitten, im schlimmsten Fall anzurufen. «Vielleicht gelingt eine Abmachung, dass, wenn es ernst ist, die psychisch kranke Person ein Zeichen gibt. Somit erkennt sie auch, wie gehalten sie von den Angehörigen ist.» Gäben Eltern innerlich auf, so sei die kranke Person gefährdeter. «Gerade deshalb sind Angehörige so wichtig. Um Borgenheit und Halt zu geben. Dies wird von der Psychiatrie viel zu wenig anerkannt.»

Psychische Krankheiten veränderten sich. «Sie können einfach kommen, aber sie können auch wieder gehen.» All dies und mehr werde zwar schon in den VASK-Gruppen thematisiert, jedoch in der Ausbildung in einen professionellen Kontext gestellt. Für die Ausbildung müssten Bewerberinnen und Bewerber deshalb schon einen gewissen Reifeprozess in den Gruppen durchlebt haben. «Sie sollten emotional und in der Betreuungsaufgabe relativ stabil sein.» Die Ausbildung zeige den Angehörigen, wie sie im Gesundheitssystem aktiv werden könnten, um die Situation der Angehörigen zu verbessern. «Sie lernen, sich nicht mehr zu verstecken, sondern ihre Situation als gesellschaftliches Thema einzubringen. Caregiver

können sich nicht einfach opfern, sondern brauchen handfeste Unterstützung, wie sie durch Angehörigenbegleitung möglich wird.»

Vorbild sein

Nach wie vor landeten vor allem alleinerziehende Mütter von psychisch kranken Kindern oder Partnern im Prekariat. «Es ist ein Teufelskreis.» Oft seien ganze Familien über Generationen mit psychischen Problemen konfrontiert und erhielten kaum Unterstützung. Im Mittelpunkt stehe der Klient/Patient. Wenn jedoch Angehörige ihre eigenen Möglichkeiten ausschöpfen lernten, wenn sie sich auf den vom Leben geforderten Lernprozess einliessen, könnten sie den Genesungsprozess von Nahestehenden positiv beeinflussen. Ihre Gelassenheit und ihre Krisenbewältigung könnten viel bewirken.

Angehörige wünschten sich Angehörigenbegleiterinnen und -begleiter in den Psychiatrien und sozialen Institutionen. Es gehe um ein gegenseitiges Zuhören und Verstehen von komplexen Krankheitssituationen. Man spreche dabei von Trialog: Fachperson, Betroffene und Angehörige suchten nach Lösungen. «Damit die Angehörigen betroffene Menschen mittragen können, müssen sie ernst genommen werden, ihre Erfahrungen im Fachkontext einbringen können, und es müssen Jobs für Angehörigenbegleitende geschaffen werden, damit Unterstützung möglich wird. Die VASK als Freiwilligenorganisation kann nicht alles abdecken.» Lisa Bachofen: «Psychische Krankheiten lassen sich nicht von aussen ändern. Genesungsprozesse müssen die Erkrankten selbst an die Hand nehmen. Aber ich kann bei mir selbst anfangen.» Denn Betroffene schauten, wie ihre Angehörigen die Krise mitbewältigten. Wenn sie gut mit sich selbst umgingen, Achtung vor sich selbst hätten, sich abgrenzten, sich Raum nähmen, helfe dies auch den Erkrankten bei der Krisenbewältigung. «Die Fachwelt hat noch nicht begriffen, wie wichtig Angehörige sind. Wie wichtig es ist, diese engen Beziehungen zu fördern und die ganze Familie miteinzubeziehen.»

Sonja L. Bauer

Am 16. September finden im Rahmen des Generationenfests laufend Workshops zum Thema statt. Ort: Seefeld Thun, im Pavillon.
www.vaskbern.ch
www.angehoerigen-begleitung.ch

Die VASK

Die VASK ist eine Selbsthilfeorganisation, die sich spezifisch an Angehörige von psychisch erkrankten Menschen richtet. Alle Arbeit der VASK Bern wird ehrenamtlich erbracht, inklusive Beratungen und Gruppenangebote. Regelmässig bietet sie Kurse für Angehörige an, zum Beispiel zum Umgang mit Emotionen, Humor, Umgang mit Aggressionen usw. und beteiligt sich an Angeboten im sozialpsychiatrischen Kontext. Dazu gehören Kolloquien (Vorträge), Filmtrialoge und mehr.

Die Weiterbildung EX-IN für Angehörige wurde für den Projektstart durch die Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und bietet vorerst im 2-Jahres-Rhythmus einen Lehrgang von 240 Stunden an – dazu kommen Praktika und schriftliche Arbeiten. Der Lehrgang ist von EX-IN zertifiziert. Für das neue Berufsbild werden erste Anstellungsmöglichkeiten in Psychiatrie und Sozialwesen geschaffen. Kontakt Lisa Bachofen: lisa.bachofen@vaskbern.ch

pd