



Mit Menschen leben,
die in einer psychischen Krise stecken

Vorwort

Inhalt

Zusammen leben	4
Zusammen reden	5
Zusammen Krisen meistern	7
Selbstsorge für Angehörige	8
Ein Klinikaufenthalt	9
Unterschiedliche Rollen – unterschiedliche Bedürfnisse	11
Rechtliche Aspekte für Angehörige und Betroffene	14
Der Weg zur Genesung	16
Hinweise und Angebote	17

VASK Schweiz

Langstrasse 149
8004 Zürich
Telefon 044 240 12 00
info@vask.ch
www.vask.ch

Autorin: Lisa Bachofen, VASK Schweiz, Herausgeber: VASK Schweiz
Druck und Herstellung wurden durch Sponsoringbeiträge der Firmen
Janssen Cilag AG, Lundbeck und Otsuka ermöglicht.



Liebe Angehörige, Freunde und Interessierte

Diese Broschüre soll Angehörigen von psychisch kranken Menschen Orientierung bieten angesichts einer beginnenden oder fortgeschrittenen Krankheit. Angehörige tragen nach deutschen Schätzungen 70 Prozent der gesamten Betreuungsarbeit von Menschen in psychischen Krisen. Die VASK als Vereinigung von Angehörigen psychisch Kranker ist für Angehörige und Nahestehende oft die erste Anlaufstelle und unterstützt alle, die für kurze oder lange Zeit psychisch kranke Menschen begleiten. Viele Angehörige möchten ihre persönlichen Erfahrungen und Lernprozesse mit anderen Betroffenen teilen und sie bei ihrem Engagement unterstützen.

Weitere Informationen sind online zu finden und werden auf www.vask.ch weiter ausgebaut. Dort kann die vorliegende Broschüre auch als pdf heruntergeladen werden.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme!

Mit den besten Grüssen

VASK Schweiz mit ihren regionalen Vertretungen

Hinweis: Alle Beispiele sind anonymisiert.

Zusammen leben



Angehörige von psychisch kranken Menschen leben oft über Jahre hinweg mit Betroffenen im gleichen Haushalt – so auch Monika A., die in dieser Broschüre mehrmals zitiert wird. Monika A. teilt den Alltag mit ihrem Sohn und bewältigt ein anspruchsvolles Zusammenleben. Es gab eine Zeit in ihrem Leben, da dachte sie nicht im Geringsten daran, dass jemand in ihrer Familie psychische Probleme bekommen könnte. Doch dann wurde das Zusammenleben mit ihrem Sohn immer belastender. Mit wem darüber reden? Vielen betroffenen Familien fällt es schwer, über psychische Probleme von Familienmitgliedern zu sprechen.

Frühzeitig Hilfe holen

Monika A. litt als alleinerziehende Mutter unter der massiven Pubertät ihres Sohnes. Sie war unsicher, ob seine wirren Eskapaden normal seien, versuchte jedoch, geduldig zu bleiben: «Das geht vorüber, mein Bruder war auch ganz schlimm in dieser Zeit.» Monika A. wusste damals nicht, dass eine psychische Krankheit in der Anfangsphase einfacher und schneller behandelt werden kann als später, nachdem schon mehrere Krankheitsschübe aufgetreten sind.

Früherkennungszeichen können sein:

- Tag-Nacht-Umkehr: Jemand schläft am Tag und stört in der Nacht
- Anhaltende Antriebslosigkeit und sozialer Rückzug
- Heisshungerattacken und/oder übermässiges Beachten des Körpergewichts
- Aktionismus mit übermässiger Euphorie und grossem Rede- oder Tatendrang
- Konzentrationsstörungen, sprunghaftes Denken
- Gereiztheit, Misstrauen und grossartige unrealistische Ideen

Bis entsprechende Hilfe gefunden wurde, vergingen bei Monika A. und ihrem Sohn Monate. Das war eine sehr intensive und belastende Zeit. Erst als eine Diagnose

gestellt wurde und sie erfuhr, dass das Verhalten ihres Sohnes Krankheitssymptome sind, fühlte sie sich von aufkeimenden Schuldgefühlen entlastet.

Angehörige merken sehr schnell, dass es nichts nützt, eine Person in der Krise zu etwas zu drängen oder zu kritisieren. Das bedeutet aber nicht, dass Angehörige jedes krankhafte Verhalten einfach hinnehmen und erdulden sollen.

Oft spüren Angehörige Hilflosigkeit und Ohnmacht gegenüber der Krankheit: «Das ist nicht meine Partnerin, mein Partner, den oder die ich geheiratet habe, nicht mein Kind, mein Vater, meine Mutter, wie sie früher waren.» Wer kann nachvollziehen, was eine psychische Krankheit für die Beziehung oder eine Familie bedeutet? Monika A. hatte keine Energie mehr für andere Beziehungen. Im Zentrum stand: «Wie halte ich durch? Ich muss doch durchhalten! Wie schaffe ich es, nicht selbst ans Limit meiner Kräfte zu gelangen?» Erst im Kontakt mit anderen betroffenen Angehörigen fand sie Verständnis. Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung braucht irgendwann Hilfe wegen psychischer Probleme. Monika A. hat erfahren, dass sich gemeinsam vieles verbessern lässt. Zudem weiss sie heute, dass selbst bei der schweren Diagnose ihres Sohnes gute Chancen auf teilweise oder gar vollständige Genesung bestehen.

Zusammen reden



Ohne Gespräche und soziale Kontakte kann ein Mensch nicht leben und schon gar nicht eine psychische Krise überwinden. Angehörige sind keine Therapeuten, aber oftmals der wichtigste Kontakt im Leben eines psychisch Kranken. Das alltägliche Plaudern durchbricht die Einsamkeit, in die eine betroffene Person abgleiten könnte. Doch ist gerade das simple Gespräch für Angehörige manchmal eine grosse Herausforderung. Jede Frage, jede Antwort kann zu Missverständnissen führen. Wenn Monika A. ihren Sohn in der Stube traf, sagte er manchmal: «Du störst mich» oder «Wieso starrst du mich so an». Sagte sie dann: «Ich darf genauso hier sitzen wie du» war der Konflikt

schon in Gang. Sie hätte auch gerne den Freunden ihres Sohnes mitgeteilt, dass sie nachsichtig sein sollten mit ihm, wenn er diese mit Mails, SMS und Anrufen belästigte. Wenn sie ihn darauf aufmerksam machte, dass dies «krank» wirke, behauptete er felsenfest, nicht krank zu sein, obwohl doch eine Diagnose gestellt wurde. Monika A. mischte sich nicht ein. Aber die Freunde meldeten sich nicht mehr. Da der Sohn in schwierigen Zeiten die abgemachten Regeln in Küche und Haus nicht einhielt, geriet Monika A. an den Rand der Verzweiflung: «Soll ich meinen Sohn aus der Wohnung werfen?» fragte sie sich. «Aber sind öffentliche Einrichtungen besser?»

Tipps zur Kommunikation

- Wertschätzung: Es bringt nichts, einer Person in Schwierigkeiten zu sagen: «Du kannst schon, du musst bloss wollen.» Wertschätzung und Anerkennung tragen mehr zu einem guten Klima bei: «Dein Müesli letzte Woche war richtig gut. Kannst du heute wieder eines machen?»
- Ruhe bewahren: Die eigenen Gefühle kontrollieren ist oberstes Ziel. Nur so kann während einer Auseinandersetzung verstanden werden, was eigentlich abläuft.
- Auf Augenhöhe kommunizieren: Als Angehörige, Angehöriger muss ich nicht Recht behalten. Nur auf Augenhöhe erachte ich die Worte meines Gegenübers als genauso wichtig wie meine. Ich respektiere dabei die Wahrnehmung und Emotionen des andern. Wenn jemand sagt: «Ich sehe keinen Ausweg mehr. Ich bin total am Ende.» Dann ist das so für diese Person und ich darf nicht dagegenreden. Der Respekt öffnet mir den Zugang zum Anderssein und fördert das Vertrauen.
- Ressourcen nützen: Ich aktiviere vorhandene Ressourcen, indem ich an allenfalls kleinen Erfolgen anknüpfe: «Wie mich das Putzen freut – und das Bad riecht wieder richtig sauber.» Auch gemeinsame Aktivitäten können vertrauensbildend wirken.
- Grenzen und Konsequenzen: Ich darf jedoch auch meinen Unmut oder meine Befindlichkeit laut werden lassen: «Wenn dein Zimmer weiterhin ohne Reinigung bleibt, fürchte ich, dass sich bald Ungeziefer einnisten wird und das will ich nicht.»
- Nicht provozieren: Die Wahrnehmung von Betroffenen kann verzerrt sein, was verunsichert. Das Beharren auf sturen Ansichten dient der eigenen Sicherheit und kann Angehörige provozieren. Empathie hilft, dies anzuerkennen.
- Keine Belehrungen: Das Gegenüber sucht nach Selbstbestätigung und Akzeptanz trotz der schwierigen Momente, die Betroffene auch einsehen. Klares Abgrenzen ist wirkungsvoller als lange Erklärungen: «Heute kann ich mich nicht darum kümmern.»

Gute Tipps für das Gespräch mit psychisch Kranken finden Sie auf der Homepage der Aktionstage. www.wie-gehts-dir.ch

Zusammen Krisen meistern



Monika A. hat mittlerweile etliche Krisen mit ihrem Sohn gemeistert. Einmal hat er sie sogar bedroht, weil sie sich weigerte, den kaputten TV zur Reparatur zu bringen. In solchen Situationen ist ruhiges und überlegtes Handeln besonders nötig.

Eine Situation beruhigen heisst:

- Respektvoll und ruhig bleiben
- Nicht schreien, sondern ruhig sprechen, nicht provozieren durch Recht haben wollen
- Offene Körperhaltung einnehmen, da alles andere als Bedrohung interpretiert wird
- Lärmquellen und TV-Gerät abstellen
- einen Spaziergang vorschlagen oder einfach gemeinsam eine Tasse Tee trinken

Angehörige kennen Mimik und Gestik der betroffenen Person meistens sehr gut. Trotzdem dürfen sie sich nicht zum Ziel setzen, sämtliche Krisen erkennen und verhindern zu müssen.

Monika A. half das VASK-Merkblatt «Empfehlungen zum Umgang mit Gewalt zu Hause» www.vask.ch

Nach einer Krise gilt es, nicht zu schnell Forderungen an die betroffene Person zu stellen oder Ideen für Aktivitäten einzubringen, sondern genug Raum für Erholung zu geben.

Umgang mit Stress

Monika A. fühlte sich in dieser schwierigen Zeit oft sehr erschöpft. Das ist ganz normal, denn Scham- oder Ohnmachtsgefühle und drohender Gesichtsverlust lösen Stress

aus. Das gilt noch stärker für den Sohn von Monika A., der die Lehre abbrechen musste und die Blicke der andern auf sich spürt, weil er zu Hause lebt. Er kämpft zwar gegen die Krankheit, hat aber zu wenig Geduld mit sich und fühlt sich ohnmächtig. Das bedeutet grossen Stress für ihn.

Erhöhter Stress schränkt die Fähigkeit des objektiven Wahrnehmens und Mitfühlens ein, was durch die Einnahme von Medikamenten noch zusätzlich verstärkt werden kann. Wer jedoch angespannt ist, kann dem Alltäglichen und scheinbar «Banalen» einer anderen Person nicht die richtige Aufmerksamkeit schenken. So entstehen schnell Missverständnisse und Spannungen, die wiederum den Stress verstärken. Wenn Angehörige wissen, wieviel Stress psychisch Kranke empfinden und wieviel Angst diese durchleben, können sie selbst viel ruhiger und geduldiger bleiben.

Selbstsorge für Angehörige



Die Sorge um ein krankes Familienmitglied kennt keinen Urlaub und keine Nachtruhe. Ein Vater, Bruno S., beschreibt, dass der Auszug von zu Hause viel Erleichterung für alle brachte aber die familiären Beziehungen nicht ersetzen konnte. Bruno S. kann die Gespräche jetzt besser planen und steuern, ausser sein Sohn kommt in Krisen unerwartet nach Hause. Manchmal müssen sich Angehörige auch auf ihr eigenes Gefühl verlassen, wenn sie merken, dass Fachleute zu stark auf Selbstständigkeit pochen. Allerdings weiss Bruno auch, dass Eltern dazu tendieren, ihre fürsorgliche Rolle zu lange und zu stark leben zu wollen. Darum gibt er seinem Sohn und sich selbst immer wieder Gelegenheit, allein zurecht zu kommen und riskiert damit auch neue Krisen. Aber er merkt, dass diese weniger schwer ausfallen als erwartet.

Wichtig ist, sich selber und der eigenen Gesundheit Sorge zu tragen, auch wenn dies mit einem Betreuungsvakuum der betroffenen Person verbunden ist. Psychiatrzier-

fahrene Menschen bestätigen, dass sie im Nachhinein froh sind, wenn Angehörige gut für sich selbst gesorgt haben. Das befreit von dem Gefühl, für die eigene Familie eine Last zu sein.

Faustregeln zur Selbstsorge

- Nicht allein bleiben, sich helfen lassen – Freunde und Fachpersonen oder Kontakte zu Angehörigen-Gruppen nutzen, um das Erlebte zu reflektieren und etwas Distanz zu finden.
- Angebote für Beratung und Gespräche nutzen, die u.a. von der VASK angeboten werden.
- Eigene Interessen pflegen, Neues lernen, aktiv bleiben – körperlich und geistig von ganz anderen Aufgaben gefordert zu sein, gibt Erfüllung und lenkt von den Problemen ab.
- Bewegung tut immer gut und gibt Kraft.
- Entspannen: Dafür die eigenen Bedürfnisse kennen und sich bewusst kleine Inseln im Alltag einbauen, die Raum für ungestörtes Sein und Kreativität bieten.

Ein Klinikaufenthalt



Monika A. kennt mittlerweile diverse Krisensituationen. Nach den ersten 14 Monaten mit wichtigen Medikamenten hatte ihr Sohn die Idee, diese nicht mehr zu nehmen. Es folgten schwierige Zeiten und sie endeten mit einer «fürsorglichen Unterbringung» einem FU, also einer zwangsmässigen Einweisung in eine Klinik.

Ein Klinikaufenthalt ist nicht immer nötig und sinnvoll. Es gibt Tageskliniken, bei denen Patientinnen und Patienten abends nach Hause gehen oder ambulante Angebote, die individuell den Bedürfnissen angepasst verordnet werden können. In einigen Kan-

tonen und Regionen kommt ein Psychiatrieteam nach Hause, anderswo gibt es eine Psychiatriespitex, bei der Psychiatriepflegekräfte nach Hause kommen. Es lohnt sich, genaue Erkundigungen in der Klinik einzuholen, um mit einer betroffenen Person eine individuelle Hilfe planen zu können.

Der Eintritt

Kommt es zu einem Klinikeintritt, so kann dies eine grosse Entlastung für die Angehörigen bedeuten aber auch eine grosse Verunsicherung. Worauf soll geachtet werden? Habe ich als Angehörige, Angehöriger versagt?

- Notfallstationen der Spitäler sind auch nachts für psychiatrische Notfälle zuständig
- Ohne ärztliche Einweisung oder eine Verfügung der KESB kann niemand in eine psychiatrische Klinik, mit Ausnahme der Soteria in Bern, eingewiesen werden.
- Angehörige sollten, wenn möglich, beim Ein- und Austrittsgespräch mit der Fachperson dabei sein und entsprechende Fragen beantworten. Wenn die betroffene Person dies nicht möchte, gilt es das zu respektieren.
- Die betroffene Person wird sich u.U. später an jedes Wort erinnern, das Angehörige über sie gesagt haben.
- Besuche bringen eine wichtige Abwechslung in den Klinikalltag und helfen, nach vorn zu schauen und den Alltag zu Hause vorzubereiten. Pflegepersonen sind leichter ansprechbar für die Anliegen der Angehörigen als Ärzte und Psychologen.
- Die betroffene Person muss dem Therapieplan bzw. der Behandlungsvereinbarung selbst zustimmen (in seltenen Fällen der gesetzliche Vertreter). Weitere Infos www.promentesana.ch

Das Erwachsenenschutzrecht enthält Bestimmungen über Eintritt, Austritt, Aufenthalt, Rechte und Pflichten der Patienten. Die Pro Mente Sana hat dazu eine Broschüre verfasst (online unter www.promentesana.ch). Ebenso gibt es Infos zum Thema «Vertrauensperson» und Patientenverfügung.

Eine gute Übersicht über das neue Erwachsenenschutzrecht gibt der Beobachter Ratgeber «Erwachsenenschutz» von Walter Noser und Daniel Rosch.

Entlassungen planen

Entlassungen sollten mit einem Abschlussgespräch Patientin, Patient, – Psychologe oder Psychiater und Angehörige vorbereitet werden. Es wird (in der Praxis noch selten) ein Plan erstellt, wie die Zeit nach der Entlassung gestaltet sein soll. Beispielweise: «Welche Aktivitäten sind möglich, worauf muss beim Zusammenleben geachtet werden und wie wird der Alltag gestaltet.» Es ist wichtig, dass Angehörige ihre begrenzten Ressourcen ansprechen und ihre Anliegen schon bei der Vorbereitung des Austritts einbringen.

Unterschiedliche Rollen – unterschiedliche Bedürfnisse



Kinder von psychisch kranken Eltern

In der Schweiz leben 50'000 Kinder, die psychisch kranke Eltern haben. Sie erhalten als Angehörige kaum Unterstützung und tragen ihre Last alleine. Ihre Eltern sind meistens schneller überfordert und holen selten Hilfe, weil sie fürchten, dass ihnen die Kinder weggenommen werden. Die Kinder selbst passen sich der Situation an. Sie schämen sich oft oder geben sich selbst die Schuld und wissen nicht, wohin sie mit ihrer Not gehen können. Hilfsangebote sind vorhanden und im Aufbau: www.feel-ok.ch ist eines davon. Auch die VASK betreibt mit dem Projekt BARCA aktive Unterstützung betroffener Kinder. Weitere Informationen unter www.kinderprojekt-barca.ch

Erwachsene können das Kind wie folgt unterstützen

- altersgerecht erklären, worum es geht
- tägliche Rituale pflegen, dem Kind gut zuhören
- das Kind nach seiner eigenen Wahrnehmung des Problems fragen
- Kontakte zu anderen gesunden Familien pflegen
- Göttis und andere feste Bezugspersonen können wichtige «Anker» sein
- professionelle Hilfe suchen
- die Schule über die besondere Situation informieren, damit das Kind bei abfallender Leistung nicht zusätzlich bestraft wird

Erwachsene Kinder mit kranken Eltern

Ein Viertel der über 65-Jährigen leidet an psychischen Krankheiten. So war es bei Kurt B. Seine Mutter ging nicht mehr zum Kaffeetreff, vergass immer wieder den Arzttermin oder suchte nach Unterlagen, die ganz sicher im Schrank liegen mussten. Auffallend

war, dass sie immer negativer über die Nachbarn redete, dass sie viel jammerte und keine Lust mehr zum Kochen und Essen hatte. Eine fachliche Abklärung zeigte, dass es nicht einfach eine Alterserscheinung war, sondern eine Depression. Kurt B. sucht nun bewusst nach Wegen, der Mutter Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, auch wenn es neben dem Job ziemlich anspruchsvoll ist. Nicht alle Kinder von betagten Eltern schaffen das. Es ist auch bekannt, dass Einsamkeit die Sterberate erhöht. Alte Eltern verbergen oft ihre Schwächen, weil sie ihre Kinder und manchmal die Finanzen nicht belasten möchten.

Geschwister

Geschwister haben dieselben Eltern wie die kranke Person. Sie möchten beweisen, dass sie gesund sind und lehnen deshalb Unterstützung oft ab. Trotzdem beschäftigt sie das Problem manchmal mehr als ihnen lieb ist. Geschwister denken vielleicht:

- Ich werde von den Eltern «vergessen» – alles dreht sich um die kranke Person
- Ich muss die Mutter/den Vater entlasten, sie leiden unter meinem Geschwister. Da ziehe ich möglichst früh zu Hause aus und Sorge selbst für mich. Aber ob Mutter/Vater ohne meine Hilfe alles schaffen?
- Wie erkläre ich meinen Freunden, dass ich ein krankes Geschwister habe? Wie erkläre ich, warum er/sie sich so komisch verhält? Wie gehe ich mit Ausgrenzungen um wegen meiner Familie?
- Darf ich Informationen einfordern? Darf ich gegen den Willen eines Geschwisters Hilfe anfordern?»
- Muss ich meinem noch-nicht-Partner erzählen, dass ein Geschwister krank ist? Kann ich selbst gesunde Kinder haben? Warum ist er/sie krank und nicht ich?

Partner

Eine Partnerschaft gerät durch psychische Probleme eines Partners in erhebliche Turbulenzen. Wenn der gesunde Partner zu lange wartet, sich Unterstützung zu holen, endet dies häufig mit einer zerbrochenen Beziehung.

Tipps für die Partnerschaft:

- Gegenseitige Bemühungen auch kleinster Art anerkennen und würdigen
- Anerkennen, dass es für beide Teile nicht leicht ist, mit der Erkrankung zurecht zu kommen
- Als gesunder Partner keine Therapeutenrolle und keine Verantwortung für die Gefühle des andern übernehmen
- Die Krankheit nicht zum Lebensmittelpunkt machen, sondern andere Aktivitäten
- Die Beziehung bewusst aktiv und attraktiv gestalten
- Unbelastete Freiräume schaffen und erhalten

Eltern von psychisch kranken Jugendlichen und Erwachsenen

Monika A. hatte zufällig Sabine K. kennengelernt, deren Sohn unter einer Autismusstörung leidet. Das war gar nicht so einfach herauszufinden, da er zunächst unauffällig

war. Auch gesunde Kinder sind manchmal ängstlich, unkonzentriert, wütend, lustlos oder traurig. Solche Gefühle und Zustände gehören zu einem Kinderleben. Sabine K.'s Sohn litt jedoch über mehrere Wochen oder gar Monate, bevor fachliche Hilfe beigezogen wurde. Der Übergang von ersten Symptomen bis zu einer psychischen Krankheit ist fließend und muss gut abgeklärt werden.

Sabine K. wurde hellhörig, als die Grosseltern eine Veränderung bemerkten, die dann auch von der besorgten Lehrerin bestätigt wurde. Manches davon war Sabine K. noch gar nicht aufgefallen. Sabine K. erhielt für sie wertvolle Informationen unter www.autismus.ch und www.elternmitwirkung.ch. Sie lernte, dass Kinder keine perfekten Eltern brauchen, jedoch ganz viel Zuverlässigkeit und Ordnung.

Wichtig ist für Sabine K., in ihrem kranken Sohn nicht einfach ein bedürftiges Kind zu sehen, sondern eine eigenständige Persönlichkeit, die in einem schwierigen Prozess steckt. Das ist für sie immer wieder anspruchsvoll, zum Beispiel dann, wenn ihr Sohn bei unvorhergesehenen Terminen in Panik gerät.

Sabine K. hat von Monika A. gelernt, sich ganz auf den Moment einzustellen und sich an dem zu freuen, was gerade möglich ist: Den Spaziergang, das gute Gespräch geniessen, die Momente, in denen sich der Sohn öffnet, seine Ängste und Sorgen ausdrückt. Sabine K. verzichtet auf den perfekten Haushalt – mit Gelassenheit geht alles leichter. Sie ist sicher, dass eine betroffene Person spürt, wie es den Angehörigen geht und ob sie als Last empfunden wird. Für Eltern von Kindern mit ADHS gibt es den Verein ELPOS www.adhs-organisation.ch

Freunde

Monika A. hat mit Sabine K. eine neue Freundin gefunden. Nicht nur zu zweit, sondern auch mit zwei weiteren Personen aus der Gruppe trifft sie sich regelmässig zum Austausch. Es ist befreiend, verstanden zu werden. Daneben trifft sie sich wieder öfter mit alten Freunden. Es tut gut, in gewohnter Weise über Gott und die Welt zu diskutieren und zu lachen. Sie spürt, dass mit diesen Aktivitäten die Gefahr einer Depression kleiner wird.

Auch ihr Sohn würde sich mit verständnisvollen Kollegen schneller erholen können, aber diese weichen ihm aus und wollen ihn nicht mehr dabei haben. Das ist bitter für ihn. Er hat keine Lust, auszugehen, weil er keinen Alkohol trinken darf und nicht recht weiss, worüber er reden soll. Zudem schämt er sich für seine Mails, die er während seiner Krise geschrieben hat. Monika A. hofft, dass er neue Freunde findet. Sie wären eine grosse Hilfe und Entlastung für sie als Angehörige.

Freunde sind wichtige Lebensadern in die normale Welt, die einer betroffenen Person Kraft geben, an eine Heilung oder Besserung zu glauben. Freunde, die über Fehler hinwegsehen können, sind wirkliche Brücken in die gesunde Welt. Es braucht doch nur wenig. Ein SMS oder eine kurze Nachfrage kann die Welt für viele Stunden erhellen.

Rechtliche Aspekte für Angehörige und Betroffene



Die notfallmässige Einweisung

Oft nimmt bei einem Notfall die betroffene Person freiwillig Hilfe in Anspruch. Manchmal kann sie jedoch die Wirklichkeit nicht mehr richtig einschätzen, gefährdet sich oder andere Menschen, z.B. Angehörige, und kann gegen den eigenen Willen in eine psychiatrische Klinik eingewiesen werden. Wird Zwang angewendet, nennt sich das Verfahren Fürsorgerische Unterbringung (FU). Bei Selbst- oder Fremdgefährdung ist der sichere Weg, die Polizei zu rufen, die dann eine Einweisung einleitet. Prinzipiell könnte dies auch ein Hausarzt veranlassen, der nach Hause kommt. Ohne ärztliche Konsultation und Anordnung kommt niemand in eine Klinik. Die ärztliche FU darf i.R. nicht länger als sechs Wochen dauern.

Eine Patientin, ein Patient kann innert zehn Tagen eine rechtliche Beurteilung der Zwangsmassnahme verlangen. Die FU muss eine Rechtsmittelbelehrung enthalten, die aufzeigt, an wen die Beschwerde gerichtet werden kann. Die Kosten der Beschwerde muss die Patientin, der Patient zahlen. Sie oder er kann jedoch ein Gesuch auf unentgeltliche Rechtspflege stellen, wenn er finanziell nicht dazu in der Lage ist

Wenn eine Person freiwillig eingetreten ist, jedoch in der Klinik selbst- und fremdgefährdend ist, kann eine Entlassung bis zu drei Tagen gegen ihren Willen verhindert werden. Diese Zurückbehaltung benötigt den Entscheid der Ärzteschaft, nach drei Tagen eine Verfügung der KESB und einer/eines externen, dafür zuständigen Ärztin, Arztes.

Wenn eine Person ihr Leben nicht selbst meistern kann und das Zusammenleben mit Angehörigen massiv belastet ist, können Angehörige eine Gefährdungsmeldung bei der KESB anbringen. Wie die KESB den Fall beurteilt, bleibt offen. Fühlen sich Angehörige

bedroht, sollten sie sich nicht scheuen, die Polizei zu rufen. Die Angehörigen müssen der betroffenen Person gegenüber jedoch transparent sein und zu ihrem Schritt stehen.

Schweigepflicht

Mitarbeitende in psychiatrischen Einrichtungen und im Gesundheitswesen unterstehen der Schweigepflicht. Sie dürfen keine schützenswerten Daten bekannt geben wie Diagnosen, Namen und Befunde, auch nicht an Familienmitglieder. Betroffene möchten häufig erst selbst mit ihrer Situation klar kommen, bevor sie den Kontakt zu Angehörigen zulassen.

Auch bei Jugendlichen haben die Eltern nicht das Recht, etwas zu erfahren, wenn diese den Kontakt verweigern. Ausschlaggebend ist die Urteilsfähigkeit eines Jugendlichen. Seine Autonomie über den eigenen Körper ist rechtlich höher eingestuft als die Bedürfnisse der Eltern.¹ Jugendliche dürfen selbst bestimmen, ob sie eine Therapie wollen, ob sie ein Verhütungsmittel wünschen, wo sie sich aufhalten und wer informiert wird.²

Selbstverständlich können und sollen Angehörige in Kontakt mit dem Behandlungsteam treten, um sich allgemein über die Krankheit und ihre Beobachtungen auszutauschen. Die Ärzteschaft ist jedoch verpflichtet, dies der Patientin, dem Patienten mitzuteilen, was aus Respekt dem Betroffenen gegenüber geschieht.

KESB – Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde

Seit 2013 gilt das neue Kinder- und Erwachsenenschutzrecht als Ersatz für das alte Vormundschaftsrecht. Die KESB stellt den Schutz von Personen sicher, die nicht in der Lage sind, die notwendige Unterstützung einzuholen, wenn sie beispielsweise geistig oder psychisch beeinträchtigt oder schwer suchtkrank sind. Sie kümmert sich auch um minderjährige Kinder, deren Eltern ihrer Fürsorgepflicht nicht nachkommen.

Ein Kind darf nicht gegen den Willen der Eltern fremdplatziert werden, ausser, wenn ein gerichtlich überprüfbarer Entscheid vorliegt, der zum Schutz des Wohlergehens des Kindes ausgesprochen wurde. Entscheide der KESB können innert 30 Tagen angefochten werden. Mögliche Hilfe bei www.kescha.ch

Vertrauensperson

Prinzipiell kann jede betroffene Person eine Vertrauensperson bestimmen, die ihre Anliegen vertritt, wenn sie als nicht urteilsfähig eingestuft wird. Es empfiehlt sich, drei Formulare als Vorsorgeauftrag für solche Situationen vorzubereiten. Einen für die persönlichen Anliegen wie Haustiere versorgen, Kinder betreuen etc., einen für die Finanzen wie z.B. Rechnungen zahlen und Versicherungen kontaktieren und einen für die rechtlichen Angelegenheiten, wie z.B. arbeitsrechtliche Konflikte. Die Dreiteilung

hilft, dass z.B. die Bank nicht alles erfährt, was im Vorsorgeauftrag geregelt wurde, sondern nur, was sie betrifft. Das Dokument muss von Hand geschrieben, datiert und unterzeichnet sein.³

Die Vertrauenspersonen müssen bereit sein, das Amt zu übernehmen und die Papiere sollten bei guter Gesundheit verfasst werden und aktuell sein. Eine Vertrauensperson soll in die Erarbeitung des Behandlungsplans miteinbezogen werden.

Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung umfasst die medizinischen Aspekte und soll wichtige Informationen für den Notfall enthalten. Dies kann Allergien oder chronische Krankheiten betreffen aber auch, wie mit Medikamenten umgegangen und wer benachrichtigt werden soll etc. Die Verfügung sollte man bei sich tragen.

- 1) Cottier, Michelle «Was haben Kinder rechtlich zu sagen?» Uni Basel <https://www.unibas.ch/de/Forschung/Uni-Nova/Uni-Nova-115/Uni-Nova-115-Kinder.html>
- 2) ZGB Art. 28 ff
- 3) Das Erwachsenenschutzrecht. Pro Mente Sana, Januar 2015

Der Weg zur Genesung



Die wichtigste Frage von Angehörigen lautet meist: «Wie lange dauert es, bis die betroffene Person wieder gesund ist?» Die Fachpersonen sprechen dann von «Recovery» und meinen damit die Genesung, die nicht unbedingt zur vollständigen Gesundheit führen muss. Der Blick wird auf den Weg der Genesung und die gesunden Teile gerichtet. Das kann heissen, dass eine betroffene Person weiterhin Medikamente nimmt, aber trotzdem einen Weg zur selbstbewussten Teilhabe am «normalen» Leben gefunden hat. Betroffene und ihr Umfeld gehen individuelle Wege, um zu einer guten Lebensqualität zu gelangen. Gesundung wird zu einer andauernden Aufgabe.

Dafür braucht es das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte einer kranken Person. Das Loslassen ist stets ein wichtiger Aspekt für die Betroffenen selbst, wenn sie ihren eigenen Weg finden, um mit der Krankheit zurechtzukommen. Angehörige und Fachkräfte können von Betroffenen viel lernen, vorausgesetzt, sie hören gut und achtsam zu und beobachten sorgfältig.

Selbst bei schweren Krankheiten gibt es umfassende Genesung und hoffnungsvolle Lebenswege – trotz mehrfacher Klinikaufenthalte und jahrelanger Krankheit. Betroffene können sich zu Peers bzw. Expertinnen, Experten aus Erfahrung ausbilden lassen, die ihre Erfahrungen weitergeben, damit auch andere Betroffene Hoffnung schöpfen können. Für Angehörige heisst das, diese individuellen Wege zu akzeptieren und womöglich zu unterstützen.

Auch Angehörige werden zu Expertinnen, Experten im Umgang mit psychisch Kranken und können ihre Erfahrungen mit anderen Angehörigen, Fachpersonen und Betroffenen teilen. Im Angebot des Trialogs, einem gleichwertigen Gespräch von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen, öffnen sich dadurch neue Lernwelten.

Hinweise und Angebote



Wer ist die VASK?

Wir sind Eltern, Partnerinnen und Partner, Geschwister und Kinder von Menschen mit einer psychischen Krankheit. In einer Krise sind Angehörige die nächsten Bezugspersonen und fühlen sich manchmal überfordert und alleingelassen. 1985 schlossen sich in einigen Kantonen Angehörige zusammen und gründeten einen Verein, um die Versorgung von Menschen mit der Diagnose Schizophrenie menschlicher zu gestalten. Sie kämpften für Wohnangebote für die Betroffenen und gegen die Stigmatisierung der

Krankheit. 1998 schlossen sich die Regionen zu einem nationalen Verband zusammen und sind seit kurzem offen für Angehörige aller Diagnosen.

Starke und gesunde Angehörige in ihrer eigenen Balance können bessere Unterstützung leisten als Angehörige, die durch übermässige Belastung selbst gefährdet sind.

Darum setzt sich die VASK für folgende Themen ein:

- Niederschwellige und fachkundige Beratung und Unterstützung von Angehörigen
- Finanzielle Entlastung für familiären Betreuungsaufwand
- Information von Angehörigen, um ihre Kompetenzen zu fördern
- Austausch- und Lernangebote für Angehörige
- Gesellschaftliche Massnahmen, um Angehörige zu unterstützen
- Sensibilisierung von Fachkräften und Behörden für die Situation von Angehörigen
- Einbezug bei Therapieplänen und Zusammenarbeit mit Fachkräften
- Stärkung von Familien
- Angebote für Betroffene, die der Entlastung von Angehörigen dienen
- Entstigmatisierung
- Stärkung und Ausbau der ambulanten Angebote

Die VASK ist mit ähnlichen Vereinigungen vernetzt. Sie engagiert sich in Dialoggesprächen für die Sicht von Angehörigen und erarbeitet teilweise auch mit psychiatrischen Institutionen Angebote für Angehörige. Sie beteiligt sich an Forschungsarbeiten, bringt ihre Anliegen in politischen Kreisen ein und entwickelt Projekte, die in erster Linie Angehörige entlasten sollen, aber auch für Betroffene selbst. Erste Wohnangebote wurden massgeblich von Angehörigen gefordert und gefördert.

Die VASK berät und betreut Angehörige vom ersten Moment einer vermuteten Krankheit bis zu jahrelanger Begleitung schwieriger Situationen.

Die VASK finanziert sich in den Regionen ausschliesslich von Mitgliederbeiträgen und Spenden. Der Dachverband verfügt über einen Leistungsauftrag mit AGILE.CH, die Organisationen von Menschen mit Behinderungen. Für spezifische Projekte nimmt die VASK gerne Sponsorengelder entgegen.

Die Verbandsarbeit geschieht freiwillig. Die Regionen arbeiten eigenständig und führen unterschiedliche Angebote. Allen gemeinsam sind telefonische Beratungen, Beratungsgespräche, öffentliche Anlässe zur Bildung und Sensibilisierung sowie Selbsthilfegruppen und andere Formen des Zusammenseins.

VASK-Regionen

VASK Schweiz Langstr. 149, 8004 Zürich, www.vask.ch, Tel. 044 240 12 00

VASK Aargau www.vaskaargau.ch, Tel. 056 222 50 15

VASK Bern www.vaskbern.ch, Tel. 031 311 64 08

VASK Graubünden www.vaskgr.ch, Tel. 081 353 71 01

VASK Ostschweiz www.vaskostschweiz.ch, Tel. 071 866 12 12

VASK Schaffhausen Tel. 052 625 55 80

VASK Ticino www.vaskticino.ch, Tel. 076 453 75 70

VASK Zentralschweiz www.vask-zentralschweiz.ch, Tel. 041 921 60 48

VASK Zürich www.vaskzuerich.ch, Tel. 044 240 48 68

Weitere Angehörigenvereinigungen

Stiftung Rheinleben www.rheinleben.ch Tel. 061 686 92 22

Association L'îlot www.lilot.org, Tel. 021 588 00 27

Le Relais <http://lerelais.ch>, Tel. 022 781 65 20

Nützliche Tel. Nummern

Rechtsberatung Pro Mente Sana Tel. 0848 800 858

Institut Kinderseele Schweiz Tel. 052 266 20 45

Sucht Schweiz Tel. 021 321 29 11

Seelsorge per SMS Tel. 767 oder www.seelsorge.net

Notfälle

144 Notfallnummer für alle medizinischen Notfälle

143 Telefon Dargebotene Hand

147 Notfallnummer für Jugendliche

117 Notfallnummer der Polizei

0848 35 45 55 Elternnotruf bei Krisen und Konflikten

Links zu verschiedenen Organisationen aus dem Psychatriebereich finden Sie auf unserer Webseite www.vask.ch

