

# FOKUS GESUNDHEIT

Fokus Gesundheit ist eine von der Redaktion unabhängige PR-Seite. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

## Betreuen, ohne selber zu erkranken

**Neues Angebot** Angehörige von psychisch Kranken sind oft enorm belastet. Seit Juli finden sie Unterstützung und Beratung bei der Fachstelle für Angehörige der Psychiatrischen Dienste Aargau

VON URSULA KÄNEL KOCHER

Claudia S. (Name geändert) weiss nicht mehr weiter. Ihre an Schizophrenie erkrankte Tochter nimmt die Medikamente, die sie nach ihrem Klinikaufenthalt verordnet bekommen hat, nicht mehr ein – und weigert sich, einen Arzt-Termin zu vereinbaren. Sie verbringt den Tag im abgedunkelten Zimmer, hat Arbeit und soziale Kontakte verloren. Auf Interventionen ihrer Mutter reagiert sie äusserst aggressiv.

Auch der Ehemann von Melanie W. (Name geändert) will nichts davon wissen, dass er vielleicht krank ist. Seit einigen Wochen ist er antriebslos, spricht davon, dass das Leben keinen Sinn mehr habe – und möchte einfach in Ruhe gelassen werden. Melanie W. glaubt, dass eine Depression der Auslöser dafür sein könnte. Sie ist unsicher, wie sie sich ihrem Mann gegenüber verhalten soll. Wie das Thema ansprechen? Wie ihn motivieren, sich helfen zu lassen? Kann sie ihren Mann überhaupt noch alleine lassen – oder tut er sich etwas an?

**Nach aussen ist «alles normal»**

Die beiden Frauen haben eines gemeinsam: Als Angehörige von psychisch Kranken sind sie einer enormen Belastung ausgesetzt – und laufen Gefahr, dabei selber krank zu werden. «Sie stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, opfern sich auf – und weil die Betroffenen für die Aussenwelt meist noch eine Weile «normal funktionieren», können sie mit niemandem darüber sprechen. Was eine zusätzliche Belastung ist», sagt Susanne Wipf.

Susanne Wipf ist Psychiatriepflegefachfrau und Sozialarbeiterin und betreut die im Juli eröffnete Fachstelle der Psychiatrischen Dienste Aargau AG. «Es gibt hier Informationen über die verschiedenen Krankheiten; ich vermittele Adressen von Beratungsstellen oder Therapeuten – und vor allem können Angehörige über



**Zuhören** «Auch für psychisch Kranke gilt es, Familien-Regeln einzuhalten», sagt Susanne Wipf. UKK

ihre eigene Gefühlslage, ihre Wünsche und Ängste sprechen», erklärt Susanne Wipf. Das Beratungsangebot

### «Nicht mithelfen, Herdplatten zu kontrollieren»

Susanne Wipf, Sozialarbeiterin

ist kostenlos und steht auch Angehörigen von Personen offen, die nicht Patienten der PDAG sind. Die Gespräche unterstehen der Schweigepflicht.

**Trotz aller Liebe Grenzen setzen**

«Wichtig ist, dass sich Angehörige – trotz aller Liebe zum Patienten – distanzieren und auch Grenzen setzen können», betont Susanne Wipf. Leide die Ehefrau an einer Zwangserkrankung, könne der Ehemann ganz klar sagen, dass er nicht mithelfe,

immer wieder nachzuprüfen, ob die Herdplatte wirklich ausgeschaltet ist. Die Einhaltung von Familienregeln wie die Teilnahme am gemeinsamen Abendessen könne, ja müsse auch von psychisch Kranken eingefordert werden – «und ganz klar dürfen die übrigen Familienmitglieder nicht zu sehr in ihrer Entfaltung eingeschränkt werden.» Was das heisst? «Kinder sollten nach wie vor Kameraden nach Hause bringen und jedes Familienmitglied seinem Hobby nachgehen können.»

Ein weiterer Punkt: «Professionelle Angehörigen-Arbeit hilft mit, die Kosten im Gesundheitswesen zu senken», ist Susanne Wipf überzeugt. Wie das? «Der überwiegende Teil der psychisch kranken Menschen ist auf die Betreuung und Hilfe der Kernfamilie angewiesen, die oftmals die Hauptlast der Versorgung trägt.» Gut

### Die ersten drei Monate

In den ersten drei Monaten wurde Susanne Wipf von 44 Angehörigen kontaktiert und hatte 54 Beratungen. Auffallend: Es sind vorwiegend Frauen, die sich an die neue Fachstelle wenden. Die Hälfte der Personen, derentwegen sie sich melden (am häufigsten war dies wegen des Lebenspartners, der Tochter oder eines Elternteils der Fall), ist bereits in psychiatrischer Behandlung. Bei den diagnostizierten Erkrankungen handelt es sich vorwiegend um Depressionen oder Schizophrenie.

informierten Angehörigen sei es besser möglich, dem Erkrankten die nötige Unterstützung zu bieten – und nicht zuletzt, sich selbst zu schützen.

### Nachrichten

#### Aargauer Aktionstage gehen weiter



Psychische Gesundheit ist nicht selbstverständlich! Daran erinnert der «World Mental Health Day» der WHO (10. Oktober). Die Psychiatrischen Dienste Aargau organisieren vom 9. bis 18. Oktober verschiedene Aktionen zum Thema psychische Gesundheit. Heute zum Beispiel können Interessierte die ärztliche Weiterbildung in Königfelden besuchen. Morgen Donnerstag findet die Vernissage der Ausstellung «Weltmaschinen & Lebenswelten» statt: Gezeigt werden aktuelle und ganz alte Patientenwerke (aus der vorletzten Jahrhundert-Wende). Weitere Führungen gibts am Sonntag, 17. Oktober, zusätzlich ist dann das Psychiatrie-Museum offen. Am Freitag, 15. Oktober, gibt es einen Schnupperabend in «Achtsamkeit», dem Mittel für mehr Ruhe im Alltag. Den Abschluss macht am Montag ein Vortrag zum Thema Depression nach der Geburt (www.pdag.ch).

#### «Trion»: Erster grosser Psychiatrie-Event

Die Aargauer Psychiatrie-Institutionen führen kommende Woche erstmals gemeinsam eine grosse Fachveranstaltung durch. Unter dem Titel «Vision Trion – Die Zukunft der Aargauer Psychiatrie» diskutieren die Institutionen am 19. Oktober in Aarau mit Fachleuten und Politikern über die zukünftigen Entwicklungen der Versorgung in Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. «Trion» wurde im Frühjahr dieses Jahres gegründet von den PDAG, den Kliniken Schützen Rheinfelden, Barmelweid und Im Hasel Gontenschwil. Die «Trion»-Fachveranstaltung ist künftig einmal jährlich geplant. (PDAG)

## «Jeder Rucksack einmal leer»

Was der Alltag von Angehörigen von psychisch Kranken mit einem «Survival-Trekking» gemeinsam hat? Susanne Wipf erklärt im Interview.



Der persönlicher Rucksack: Wie viel hat Platz drin? WAL

**Wie viel kann man als Angehöriger ertragen?**

Die Belastbarkeit ist sehr individuell ausgeprägt. Ich vergleiche das jeweils mit einem Bild: Jeder Mensch hat einen Rucksack, der ihm hilft, mit Druck, Belastung, Problemen und Stress umzugehen. Bei den einen hat dieser die Grösse eines «Trampers», bei den anderen den einer Gucci-Handtasche. Das Zusammenleben mit einem psychisch

Kranken, der immer wieder Rückfälle hat, ist für die Angehörigen wie ein «Survival-Trekking»: Um Blumen zu pflücken am Wegrand, also fürs eigene seelische Wohlbefinden, bleibt da wenig Raum. Und auf Dauer ist irgendwann jeder Rucksack leer.

**Warum ist es so schwierig, sich Hilfe zu holen?**

Psychiatrische Erkrankungen sind leider immer noch Tabuthemen. Zu sagen, dass der Mann an Diabetes leide, ist relativ einfach und unproblematisch. Aber sagen Sie einmal in einer Gesellschaft: «Mein Mann hört ständig Stimmen und fühlt sich verfolgt.» Da werden Sie mit Sicherheit sehr schräg angeschaut.

**Kontakt:** Telefonisch unter der Nummer 056 462 24 61 (Montag bis Donnerstag); per E-Mail unter [angehoerige@pdag.ch](mailto:angehoerige@pdag.ch) oder via Internet unter [www.pdag.ch](http://www.pdag.ch)

VON URSULA KÄNEL KOCHER

**Frau Wipf, wie merkt man, dass man als Angehöriger gefährdet ist, selber zu erkranken?**

Susanne Wipf: Häufige Alarmzeichen sind Schlafstörungen; wenn sich die Gedanken nur noch um die Erkrankung des Familienangehörigen drehen, man dadurch derart übermüdet ist, dass der eigene Job darunter leidet oder man sämtliche eigenen, geliebten Hobbys zurückstellt. Wenn man daran zweifelt, ob es möglich ist, dass man zum Beispiel einmal wöchentlich an einem Abend das Training im Turnverein besucht – dann sollte einem das zu denken geben.

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden

PDAG  
Psychiatrische Dienste  
Aargau AG

anker  
Verein für psychisch Kranke Aargau



PATIENTENSTELLE  
AG/SO

gesund  
heit  
aargau