

1 / 2017

SGM NEWS



KLINIK SGM LANGENTHAL

Psychosomatik
Psychiatrie
Psychotherapie

INHALT

klinik-sgm.ch

- ■ Balance zwischen Fürsorge und Eigenverantwortung
- ■ ■ Angehörigenarbeit im Sozialdienst
- ■ ■ ■ SGM Ambi Bern – ambulante Fachstelle in Bern



Angehörige von psychisch Kranken

- Die Herausforderung: eine gesunde Balance finden zwischen Fürsorge und Eigenverantwortung
 - Angehörige im Sozialdienst miteinbeziehen ■ SGM Ambi Bern – ambulante Fachstelle für Psychotherapie im Zentrum von Bern
- ab Seite 2





Liebe Leserin, lieber Leser

Eine psychische Erkrankung ist nicht nur für die Betroffenen sehr schwierig, sondern auch für ihre Angehörigen. Diese sind oftmals überfordert und fühlen sich mit ihren Fragen, Bedürfnissen und Ängsten alleingelassen. Sie wissen nicht, wie sie mit der schwierigen Situation umgehen sollen.

Der Kontakt zu den Angehörigen unserer Patientinnen und Patienten ist uns wichtig. Dies nicht nur in der Therapie, sondern zum Beispiel auch im Sozialdienst. Unsere Mitarbeitenden helfen sowohl Patienten als auch Angehörigen, den Weg zurück in einen möglichst normalen Alltag zu finden.

Dr. med. Albrecht Seiler
Chefarzt



Angehörige stärken

Balance zwischen Fürsorge und Eigenverantwortung

■ **Angehörige psychisch kranker Menschen sind starken emotionalen Belastungen ausgesetzt. Wo ist das Übernehmen von Verantwortung wichtig, wo ist Abgrenzung nötig und sinnvoll?**

«Du verstehst mich nicht, du interessierst dich nicht für mich, wir unternehmen gar nichts mehr miteinander!», sagt im Paargespräch eine Frau, die unter Depressionen leidet, zu ihrem Partner. Darauf antwortet er ihr: «Ich habe gestern dreimal versucht, dich aufzumuntern, beim dritten Vorschlag bist du so wütend geworden, dass ich lieber nichts mehr gesagt habe.» Darauf folgt Schweigen. Dieser kurze Dialog ist typisch für Partnerschaften, in denen einer der beiden in einer psychischen Krise steckt. Die Beziehung ist einer Gedulds- und Belastungsprobe ausgesetzt. Das kann sich in Hilflosigkeit zeigen, in Resignation oder krampfhaften Versuchen, die kranke Person aufzumuntern.

Hilfe auch für die Angehörigen

Während die von einer psychischen Krise Betroffenen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, stehen Angehörige und Freunde mit ihren Fragen und Bedürfnissen oft hinten. In Fachkliniken werden zunehmend auch Familien, Partnerinnen oder Partner in die Behandlung miteinbezogen. Dies trägt massgeblich zum langfristigen Therapieerfolg bei. Gleichzeitig ist die Gefahr geringer, dass Angehörige ausbrennen und von der Situation erdrückt werden. Durch den Miteinbezug in den Behandlungsprozess können sie lernen, wo ein verantwortungsvolles Mittragen sinnvoll ist und wo sie sich zum eigenen Schutz abgrenzen müssen.

Helfen wollen, aber wie?

Das Spektrum an psychischen Erkrankungen ist gross. Erkrankt eine nahestehende Person, gibt es unzählige Fragen und es ist wichtig, sich genau zu

informieren. Im Gespräch mit dem oder der Betroffenen kann gemeinsam evaluiert werden, was in Krisensituationen hilfreich, was eher belastend ist. Aber wie hilft man «richtig»? Manchmal besteht die Hilfe in einem Rückzug, manchmal erfordert die Situation schnelles Handeln und viel Unterstützung. Jemand, der an einer Depression leidet, braucht eine andere Art von Hilfe als eine an Schizophrenie erkrankte Person. Wichtig ist, dass Angehörige das spezifische Krankheitsbild und das Erleben der Betroffenen verstehen lernen. Das kann ihnen helfen, besser und der Situation angemessener zu reagieren.

Sich selbst nicht vergessen!

Trotz dem verständlichen Wunsch zu helfen, dürfen Angehörige die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen. Durch das psychische Erkranken einer nahestehenden Person kommen auch viele emotionale Themen hoch, Lebenspläne können ins Wanken geraten. Vielleicht muss man sich von Altem verabschieden oder verliert zeitweise den/die Gesprächspartner/-in. Bei alledem ist es wichtig, den eigenen Emotionen wie z. B. Trauer, Ärger, Angst, Enttäuschung und Einsamkeit Raum zu geben. Darüber reden hilft – sei dies in einer eigenen Therapie, einer geleiteten Angehörigengruppe oder mit guten Freunden. Wichtig ist, dass auch Platz für positive Erlebnisse da ist.

Die Balance finden

Häufig in der Therapie auftretende Themen sind mangelnde Information sowie völlige Selbstaufgabe und Überforderung. Ein gesundes Mass zu finden, ist oft ein schwieriger Weg. Nicht selten ziehen die Belastungssituationen bei Angehörigen eine eigene psychische Krise mit sich; sie benötigen dann selbst eine Therapie. Das schlechte Gewissen spielt dabei eine entscheidende Rolle: Man fühlt sich schuldig, weil man nicht alles für die betroffene Person aufopfern kann. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, für sich Bilder zu entwickeln. Zum Beispiel hatte die Mutter eines psychisch erkrankten Sohnes zu Beginn ihrer Therapie den Wunsch, ihn überallhin zu begleiten und ihn zu schützen. Doch mit der Zeit fand sie zu einer gesunden Balance zwischen sich selbst und dem Sohn. Am Anfang hatte sie das Bild, dass sie von einem negativen Strudel in die Tiefe gezogen wird. Dieses veränderte sich mit der Zeit in einen Leuchtturm. Es wurde ihr bewusst, dass sie ihrem Sohn am wenigsten helfen konnte, wenn sie sich in dessen Problemen verlor. Sie wollte für ihn wie ein Leuchtturm sein, der auch in dunklen Zeiten von weit her sichtbar ist, ein stabiles Fundament hat und dadurch Halt und Schutz bieten kann.

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Der biblische Auftrag «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» (Lukas 10,27) beinhaltet sowohl die Liebe für den Nächsten oder die Nächste als auch jene zu sich selbst, also ein Gleichgewicht zwischen der Sorge um die geliebte Person und um sich selbst. Sich selbst zu lieben – das fällt oft schwer. Man will ja nicht egoistisch sein. Doch mit Egoismus hat das nichts zu tun, vielmehr mit Eigenverantwortung und Selbstfürsorge. Beides sind Voraussetzungen, um sorgsam mit sich selbst umzugehen und andere in schweren Zeiten mit Liebe, aber standfest begleiten zu können.



**Die Klinik SGM Langenthal
ist eine anerkannte christliche
Fachklinik für Psycho-
somatik, Psychiatrie und
Psychotherapie mit stationären,
tagesklinischen
und ambulanten Behandlungsangeboten.**

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Telefon +41 (0)62 919 22 11
Fax +41 (0)62 919 22 00
info@klinik-sgm.ch
klinik-sgm.ch
sgmambibern.ch

Anlaufstellen

VASK Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen psychisch Kranker
Telefon 044 240 12 00
www.vask.ch

NAP Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie Beratungsstellen nach Kantonen
www.angehoerige.ch

Angehörigenberatung der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD)
Tel. 031 632 47 06
Montag bis Freitag:
9 bis 12 Uhr, 14 bis 17 Uhr

Pro Mente Sana
Beratungstelefon
0848 800 858
www.promentesana.ch



SGM AMBI Bern



Ambulante Fachstelle für Psychotherapie in Bern

Mit dem SGM Ambi Bern bieten wir unseren Patientinnen und Patienten an zentraler Lage in Bern einen Standort für ambulante Psychotherapie an. Das Angebot umfasst einerseits Abklärungs- und Beratungsgespräche, andererseits Nachsorgegespräche nach einem Aufenthalt in einer Klinik oder Tagesklinik.

Wünschen Sie weitere Informationen über unser Angebot in Bern? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Dr. med. Marco Gfeller
Leitung Ambulante Dienste

Adresse + Kontakt

SGM Ambi Bern
Bubenbergplatz 10
1. Stock (Zugang über
Treppenhaus/Lift)
3011 Bern
Terminvereinbarungen
und Kontakt nur über
Klinik SGM Langenthal
Tel. +41 (0)62 919 22 20 od.
Tel. +41 (0)62 919 22 33
info@klinik-sgm.ch
sgmambibern.ch oder
klinik-sgm.ch



Angehörige im Sozialdienst miteinbeziehen

Gemeinsam einen guten Weg zurück in den Alltag finden

■ Es sind oft die ganz praktischen Fragen, die bei der Arbeit mit Angehörigen zu beantworten sind. Die Mitarbeitenden unseres Sozialdienstes können helfen, eine aus dem Gleis geratene Situation zu klären und wieder ein Stück Alltag herzustellen.

Der Entschluss der alleinerziehenden Patientin und ihres Teenagers stand fest: «Wir wollen weiterhin zusammenwohnen». Die Mutter hatte zuvor in Einzelgesprächen wiederholt Bedenken dazu geäußert, und auch seitens des Beistandes sowie aus ärztlicher und sozialarbeiterischer Sicht gab es gewisse Vorbehalte.

Im Vierergespräch zusammen mit dem Beistand wurden dann verschiedene Aspekte beleuchtet sowie die Vor- und Nachteile abgewogen. Schliesslich einigten wir uns auf einen Versuch. Im Hinblick auf die Rückkehr der Mutter nach Hause wurden gemeinsam Rechte und Pflichten besprochen wie zum Beispiel Pünktlichkeit, Verbindlichkeit, Essenszeiten mit Regeln und Konsequenzen. Auf dieser Grundlage könnte der Versuch gelingen.

Uns Mitarbeitenden des Sozialdienstes ist es ein Anliegen, die Angehörigen miteinzubeziehen. Das ist sowohl für die Angehörigen selbst wichtig, als auch, um einen möglichst nachhaltigen gesellschaftlichen Wiedereingliederungsprozess der erkrankten Person zu erreichen.



Rosmarie Diem
Sozialarbeiterin

Impressum

Herausgeberin: Stiftung für ganzheitliche Medizin (SGM), Klinik SGM Langenthal | Lektorat: Inés Flück | Bilder: Klinik SGM Langenthal, shutterstock | Auflage: 9'700 Ex. | Gestaltung: Himmelblau AG | Druck: Schürch Druck & Medien AG | 100% Recyclingpapier, vollständig chlorfrei gebleicht, FSC-zertifiziert und CO₂-neutral | © Klinik SGM Langenthal