



Allein gelassen und ohne Orientierung: So fühlen sich Angehörige von psychisch kranken Menschen oft.

Foto: Keystone

Das grosse Mitleiden im Verborgenen

Gesellschaft Schweizweit haben sehr viele Menschen einen psychisch kranken Angehörigen. Sie tragen mit – oft bis an die Grenzen des Tragbaren. Die reformierte Berner Landeskirche hat ein Vernetzungsprojekt lanciert.

Eines Tages lief der Sohn aus dem Militärdienst davon und suchte bei seinen Eltern im Berner Oberland Unterschlupf. Er wirkte verwirrt. Es folgten: Krisenintervention, Diagnose Schizophrenie, Suizidgefahr, Therapie, Medikamente, Klinikaufenthalte, betreutes Wohnen sowie Phasen, in denen der Patient seine Freiheit in der Obdachlosigkeit suchte. Bei solchen Gelegenheiten drang er zuweilen in desolatem Zustand bei seinen Eltern in die Wohnung ein und musste von der Polizei im

medizinischen Notfall «vorgeführt» werden, wo Fachpersonen über eine fürsorgliche Unterbringung zu befinden hatten.

«Unser Sohn litt, aber irgendwann kamen auch wir als Eltern an unsere Grenzen», sagt der Vater Peter K., der in Wirklichkeit anders heisst. «Wir waren überfordert, fühlten uns allein gelassen und mit den Kräften am Ende.»

Was den familiären Leidensweg besonders schwer machte, war der Umstand, dass Kliniken, Behörden

und Institutionen innerhalb eng gesteckter Grenzen agierten. Informationen wurden zurückgehalten, oft im Zuge der Schweigepflicht; manchmal erklärte sich eine bestimmte Instanz als nicht zuständig; dann wieder wurden schwer nachvollziehbare Entscheide getroffen oder Massnahmen in die Wege geleitet, die nicht zielführend waren.

Auf dringendes Nachsuchen des mittlerweile verzweifelten Vaters setzten sich schliesslich der Kinder- und Erwachsenenschutz, der amtli-

che Beistand, die Eltern und die Polizei an einen Tisch, um die Situation gemeinsam zu besprechen. «Das beruhigte die Situation ungemein», berichtet Peter K. Denn nun wussten die involvierten Akteure voneinander, ein kleines, aber hilfreiches Netzwerk war entstanden.

Familie K. ist mit ihrer Geschichte nicht allein. Ungezählte Menschen in allen möglichen Gesellschaftsschichten und Altersgruppen haben einen Angehörigen mit einer psy-

«Das aktuelle System definiert sich zu sehr über die Krankheit statt über die Ressourcen.»

Peter K.
Vater eines psychisch kranken Sohns

chischen Erkrankung, den sie begleiten, betreuen oder gar pflegen. Mehr als zwei Millionen sind es laut einer Studie. Nicht alle erleben so Beschwerliches wie Peter K. und seine Frau. Viele kommen trotzdem an ihre Grenzen, etwa die Seniorin mit ihrer dementen Schwester, Eltern mit einer schwer autistischen Tochter, eine Bäuerin mit einem chronisch suizidgefährdeten Ehemann und andere mehr.

Eine hohe Schwelle

All diese Situationen sind umso herausfordernder, als sie oft zusätzlich zum strengen Berufsleben oder einer anspruchsvollen Ausbildung zu meistern sind – und im näheren Umfeld kaum zur Kenntnis genommen werden.

Helena Durtschi als Fachverantwortliche Psychische Gesundheit bei den Reformierten Landeskichen Bern-Jura-Solothurn (Refbejuso) erklärt: «Bei einer Person im Rollstuhl ist die Behinderung offensichtlich und die Nachbarschaft auch eher bereit zur Hilfe – während bei psychischen Erkrankungen die Schwelle höher liegt.» Oftmals wisse das Umfeld nicht, wie mit dem Thema umzugehen sei.

Hier will sich Refbejuso einbringen. Helena Durtschi hat das Projekt Netzwerk Angehörige lanciert,

unter dem Motto «Kraft schöpfen – Wissen teilen», denn viele Angehörige sind sich der enormen Belastung in ihrem vollen Umfang oftmals nicht bewusst und kennen auch die unterstützenden Angebote kaum. So verfügt die Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker (Vask) über zahlreiche Angebote, und in den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD) gibt es eine Beratungsstelle für Angehörige; Gespräche mit der zuständigen Psychologin können helfen, über die eigenen Möglichkeiten sowie Grenzen Klarheit zu gewinnen. Zudem gibt es Angehörigenbegleiterinnen und -begleiter, die andere Angehörige unterstützen.

Die Kirche bringt sich ein
Und wo steht die Kirche? «Ich kenne Angehörige, die im christlichen Glauben verwurzelt sind, aber keinen Zugang zur Kirchgemeinde haben», sagt Helena Durtschi. «Diese Leute können sich in ihrem Umfeld und auch in ihrer Kirchgemeinde nicht frei äussern.»

Hier will das Vernetzungsvorhaben von Refbejuso Abhilfe schaffen. Die zentralen Fragen sind: Wie können Hilfe unter Nachbarn, Erfahrungsaustausch, mentale Unterstützung auch innerhalb von Kirchgemeinden besser gelingen? Und wie kann durch das Mitwirken der Kirche, konkret durch dieses Projekt, die Vernetzung von Angehörigen, Beratungsstellen, der Vask und vielleicht auch einigen Kliniken verbessert werden?

Peter K., mittlerweile in Pension, begrüsst diese Initiative ausdrücklich. Er kennt die Problematik nicht nur als betroffener Vater, sondern auch aus dem freiwilligen Engagement als geschulter Angehörigenbegleiter. «Das aktuelle System definiert sich über Krankheit; es sollte sich stattdessen vermehrt über Ressourcen definieren», fasst er seine Überzeugung zusammen.

Ressourcen seien bereits vielfältig vorhanden, etwa in Form von Seelsorge, anerkannter Komplementärmedizin, Peers, Beratungsstellen und anderem mehr. «Ein Ziel könnte sein, Kompetenzzentren ins Leben zu rufen, die gut vernetzt sind und niederschwellig, kostengünstig, zeitnah und regional Hilfe vermitteln.» Um Betroffenen den Leidensweg, den er und seine Familie aus eigener Erfahrung kennen, leichter zu machen. **Hans Herrmann**

www.stand-by-you.ch; www.vaskbern.ch; www.lebenmitschizophrenie.ch/opendialogue; Beratung in Kliniken

«Auch Selbstfürsorge ist sehr wichtig»

Angehörige Wer ein psychisch erkranktes Familienmitglied begleitet, darf sich selbst nicht überfordern, sagt die Fachfrau Helena Durtschi.

Es ist nicht selbstverständlich, dass Menschen psychisch erkrankte Angehörige begleiten, betreuen oder pflegen. Was bewegt sie dazu?

Helena Durtschi: Das geschieht fast immer unfreiwillig und ergibt sich aus der Lebenssituation. Wenn eine Tochter in der Pubertät eine Angst- und Zwangsstörung entwickelt, ist man als Eltern automatisch involviert, was mit grossem Zeitaufwand und enormer emotionaler Belastung verbunden ist. Dies betrifft übrigens auch Kinder, und auch sie können nicht wählen. Sie übernehmen oft-

mals Aufgaben, welche nicht kindgerecht sind – und entwickeln dabei häufig selbst eine Störung.

Welche Fragen sollten sich Leute stellen, bevor sie die Betreuung eines erkrankten Angehörigen selbst in die Hand nehmen?

Die Fragen können sie sich erst stellen, wenn sie konkret in eine Situation hineingeraten. Wichtig ist, dass sie Anlaufstellen haben. Und ganz wichtig wäre, dass sie von den Kliniken ins Behandlungskonzept integriert würden. Doch dafür fehlen

oft noch die Sensibilität und entsprechende Ressourcen.

Wie beeinflusst es das eigene Leben, eine angehörige Person zu pflegen?

Massiv! Viele soziale Kontakte brechen plötzlich weg, Freizeitaktivitäten werden nicht mehr wahrgenommen, viele fühlen sich isoliert. Bei alledem werden Angehörige zuweilen selbst zu Betroffenen.

Was ist zumutbar, und ab wann wird es schwierig?

Das lässt sich generell nicht beantworten, die Menschen sind in dieser Hinsicht sehr verschieden. Schwierig wird es auf jeden Fall, wenn erste Anzeichen von Burn-out missachtet werden. Selbstfürsorge ist das A und O; wenn diese zu kurz kommt, wird es irgendwann für das ganze System problematisch. Es ist wichtig, dass Angehörige wahrgenommen und auch von Leuten aus

der Nachbarschaft oder dem Arbeitsplatz angesprochen werden.

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

In den Ensa-Kursen, die wir anbieten – Kurse für Erste Hilfe bei psychischen Problemen –, nehmen auch Angehörige teil. Das bereichert den Kurs und ist eine wunderbare Möglichkeit, sich zu vernetzen. Unterstützung bieten zudem die Dachorganisation Stand by You und vor allem die dazugehörigen regionalen Vereinigungen (Vask). Ganz wichtig sind auch Angehörigenberatungsstellen von Kliniken, falls solche vorhanden sind.

Kann das Begleiten, Betreuen oder auch Pflegen von Angehörigen nebst einer Herausforderung auch ein Gewinn sein?

Ja, unbedingt. Angehörige könnten von den Erfahrungen anderer vielfältig profitieren. Nur, dass die er-

worbenen Kompetenzen zu wenig integriert werden. Obwohl bereits zwei Ausbildungsgänge für Angehörige, die andere Betroffene beraten und unterstützen, stattgefunden haben, gibt es von den Kliniken her kaum Anstellungen und Aufträge für diese sogenannten Peers. Hier müsste sich noch einiges bewegen. **Interview: Hans Herrmann**



Helena Durtschi

Sie ist Theologin und Sozialarbeiterin. Als Fachverantwortliche Psychische Gesundheit bei den Reformierten Landeskirchen Bern-Jura-Solothurn hat sie ein Projekt lanciert, das Angehörige von psychisch erkrankten Menschen vernetzen soll.