

## Was sollten Sie tun?

- Wenn der Zustand des Kranken es zuläßt und wenn Sie es sich selbst zutrauen, besuchen Sie Ihr betroffenes Familienmitglied häufig und regelmäßig. Zeigen Sie ihm Ihre Zuneigung und gewinnen Sie damit sein Vertrauen zurück.
- Werben Sie bei Ihrem kranken Angehörigen um Verständnis für die Notwendigkeit der klinischen Behandlung.
- Wenn Ihnen Behandlungsabläufe nicht verständlich sind, fragen Sie den Arzt oder ein Mitglied des Teams.
- Stellen Sie sich nicht zwischen Behandlungsmitarbeiterinnen und Mitarbeiter und den Kranken. Bei Zweifeln über die Richtigkeit mancher Maßnahmen besprechen Sie dieses gemeinsam mit dem Kranken mit den zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.
- Versuchen Sie, positiv mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Klinik und den Fachtherapeuten bei Reha-Maßnahmen zusammenzuarbeiten. Ein optimaler Genesungsprozeß bei psychischen Erkrankungen ist nur möglich in guter Zusammenarbeit zwischen der Klinik bzw. den Rehabilitationstherapeuten, Ihnen als Angehörigen und dem betroffenen Patienten. Erscheint das nicht möglich, sollte unbedingt ein klärendes Gespräch stattfinden.
- Wenden Sie sich an die Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch Erkrankter. Sie treffen dort auf Menschen mit gleichem Schicksal, finden Anteilnahme und Solidarität und Sie profitieren von deren Erfahrungen. Dort können Sie auch Ihr Wissen bei Fachvorträgen erweitern und erhalten Rat und Hilfe, wenn es um Inanspruchnahme von Leistungen der Behörden oder anderer Institutionen oder Hilfeorganisationen zur Bewältigung Ihrer Probleme geht.

## Was sollten Sie nicht tun?

- Suchen Sie nicht nach Schuldzuweisungen in der Familie. Das belastet unnötig, denn niemand trägt eine Schuld an einer psychischen Erkrankung. Lassen Sie auch keine Schuldzuweisung von Seiten Außenstehender zu!
- Vernachlässigen Sie Ihre eigene Gesundheit nicht! Nur wenn Sie gesund bleiben, können Sie auf Dauer verläßlich Hilfe und Unterstützung für Ihr erkranktes Familienmitglied sein.
- Ziehen Sie sich nicht aus dem gesellschaftlichen Leben zurück.
- Die psychische Erkrankung Ihres Angehörigen sollten Sie nicht verstecken. Sie kann jeden treffen und ist nicht mit einem Makel behaftet. Sprechen sie ruhig mit guten Freunden und Nachbarn darüber.
- Versuchen Sie in der akuten Krankheitsphase nicht, bei Ihrem erkrankten Familienmitglied Ehrgeiz im Hinblick auf schulische, berufliche oder ähnliche Ziele zu wecken. Sie führen dem Kranken nur die Ohnmacht und Hilflosigkeit vor Augen, in der er sich befindet.
- Versuchen Sie nicht, dem Kranken seine Wahrnehmungen auszureden, die nicht der Realität entsprechen. Sie sind Teil seiner Krankheit, für ihn sind sie Realität. Sie könnten sein Vertrauen verlieren.
- Werten Sie es nicht als persönliche Verletzung oder Zurückweisung, wenn Ihr erkranktes Familienmitglied in der ersten akuten Krankheitsphase jeden Kontakt zu Ihnen ablehnt. Das kann seine Form von Bewältigungsstrategie sein.

# Kennen Sie diese Gefühle?

## ***Angst und Ratlosigkeit***

In der Gruppe werden Sie informiert über mögliche Hilfeangebote,  
Sie erleben, daß Sie nicht allein sind mit Ihren Sorgen.  
Das befreit!

## ***Schuld und Schamgefühl***

Beim Zusammensein mit anderen können Sie darüber frei sprechen.  
Sie erfahren, daß wir Angehörige am Entstehen der Krankheit keine Schuld tragen.  
Das entlastet!

## ***Vereinsamung und Überforderung***

In der Gruppe erfahren Sie, daß Sie das Recht haben, auch an Ihr eigenes Wohlergehen zu denken.  
Das macht Mut!

## ***Unverständnis und Vorurteile***

In der Gruppe spüren Sie, daß es keine Schande ist, ein psychisch erkranktes Familienmitglied zu haben.  
Das macht Offenheit möglich!

## ***Ungerechtigkeit***

Die Solidarität der Gruppe ermöglicht es Ihnen, gemeinsam mit anderen gegen Ungerechtigkeit und Mißstände anzugehen, denen sich die einzelne Familie ausgeliefert sieht.  
Das macht stark!

Liebe Angehörige,

ein Mitglied Ihrer Familie ist zur Behandlung ins Krankenhaus aufgenommen worden.

Die psychische Erkrankung ist eine schwere Erkrankung. Sie ist heute gut zu behandeln, muß jedoch sehr ernst genommen werden, wenn man einen guten Heilungsverlauf erreichen möchte.

Die Krankheit hat sich in vielen Fällen langsam und kaum bemerkbar über eine längere Zeit entwickelt. Und ebenso wird bei der Behandlung Zeit und Geduld gebraucht.

Ärzte, Pflegedienstmitarbeiterinnen und Mitarbeiter und weitere Fachkräfte werden ihr Möglichstes tun, um den Heilungsprozeß einzuleiten, und Sie sollten ihnen Vertrauen schenken.

Wir wissen um die Nöte und Ängste, die Sie in der letzten Zeit durchlebt haben.  
Ihr Angehöriger ist zunächst im Krankenhaus gut aufgehoben.

Denken Sie jetzt auch an Ihre eigene Gesundheit und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.

Mit einigen Informationen und Hinweisen möchten wir Ihnen helfen,  
mit der neuen Situation in Ihrem Leben besser fertig zu werden.

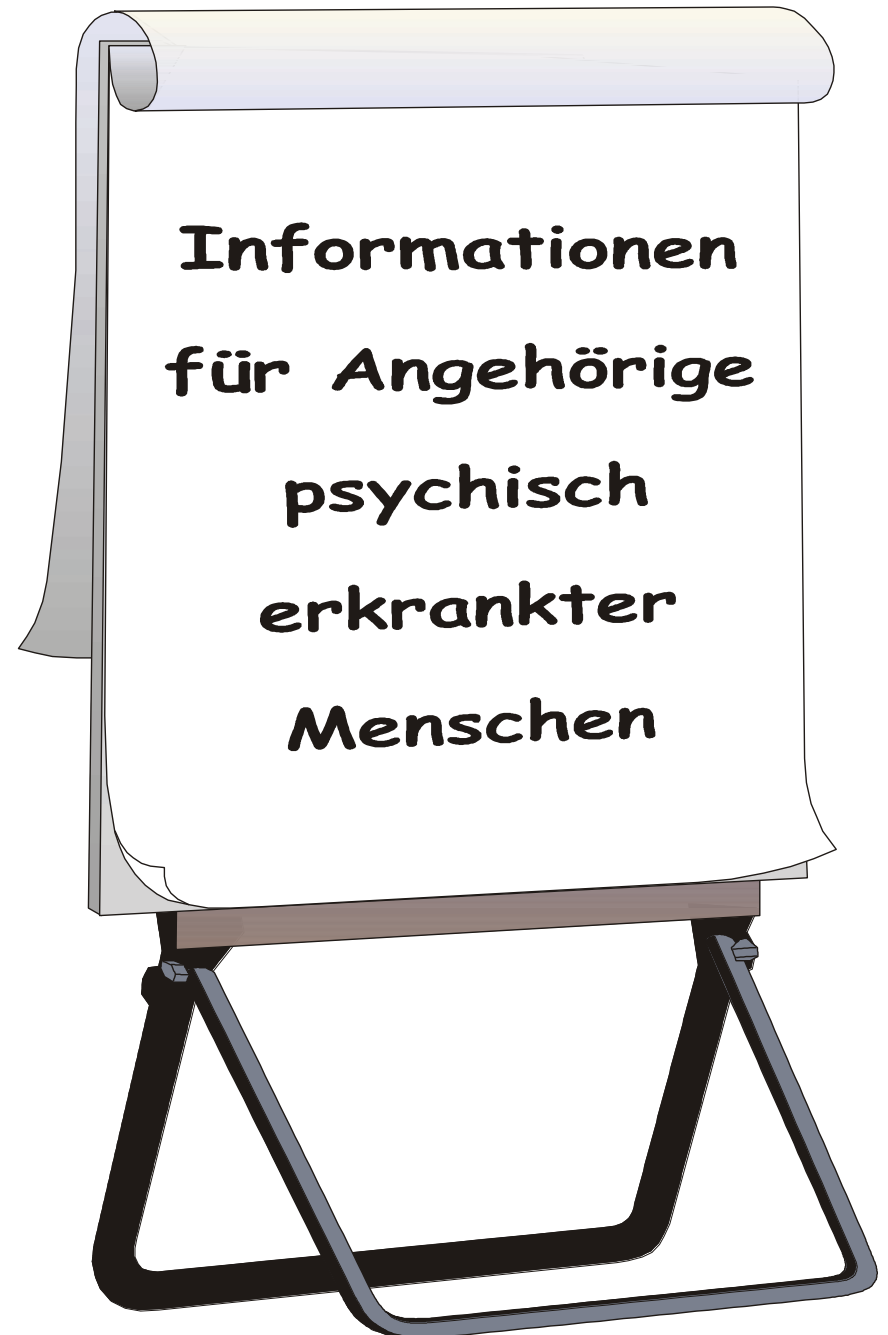


**der Angehörigen  
psychisch Kranker e.V.**

**Landesverband Nordrhein-Westfalen  
der Angehörigen psychisch Kranker e.V.  
Gasselstiege 13  
(im Gesundheitshaus R. 301)  
48159 Münster**

**Tel.: 02 51 – 5 20 95 22  
Fax: 02 51 – 5 20 95 23  
mail: lv-nrw-apk@t-online.de**

**Tel. Beratung:  
mittwochs 10:00h – 12:00h  
Tel.: 0 25 21 – 39 59**



**Informationen  
für Angehörige  
psychisch  
erkrankter  
Menschen**