

Die Probleme der Angehörigen:

Angehörige sind emotional akut belastet und verunsichert.

Sie fühlen sich völlig allein mit ihren Problemen:

- ❖ Sorgen und Ängste
- ❖ Schuld und Scham
- ❖ Zukunftsängste - Was wird nach meinem Tod?

Sie haben wenig soziale Kontakte und kaum noch Freunde. Oft haben sie ein riesiges Informationsdefizit und Veränderungen werden kategorisch abgelehnt. Aber hilft das?

Eher ist es wohl genau umgekehrt:

- Die ewige Frage nach der eigenen Schuld, führt zu keinem Ergebnis.
- Ebenso das Sorgen machen oder in Angst leben.
- Ein stabiles soziales Umfeld gibt Halt
- Informationen sind hilfreich und geben Sicherheit.

Der Betroffene wird nicht gesünder, wenn Sie – unter Zurückstellung Ihrer eigenen Bedürfnisse – immer all seinen Wünschen nachgeben! Stellen Sie sich bewusst Fragen bezüglich Schuldgefühl, Hilflosigkeit, Verantwortung, Lebensqualität und Liebe.

Der mündige Bürger ist der, der aktiv mitarbeitet an der Bewältigung seiner Krankheit.

Die Kraft kommt beim Tun.

Auf das Wie kommt es an! Betrachten wir die Einzelperson, die in irgendeiner Form ein schweres Problem mit sich herumträgt. Tausende von Studien auf unterschiedlichen Selbsthilfegebieten haben ergeben, dass Menschen, die bereit sind, aktiv ihr Schicksal mitzugestalten und sich für sich selbst zu engagieren, größere Chancen haben, das Problem in den Griff zu kriegen, als jene, die dem Schicksal ihren Lauf lassen.

Was Angehörige tun können:

- ✓ Es gibt keinen „Königsweg“ für das Verhalten der Angehörigen
- ✓ Die Verantwortung für den betroffenen Menschen steht im Vordergrund. Aber die Angehörige haben auch eine Verantwortung für sich selbst.
- ✓ Bejahen, was wir tun müssen
- ✓ Angehörige können keinen Therapeuten ersetzen
- ✓ Angehörige müssen mit ihren Ressourcen „haushalten“
- ✓ Die eigene Gesundheit ist ein „hohes“ Gut. Bleiben Sie gesund!

- ✓ Akzeptieren Sie die psychisch Erkrankung
- ✓ Informieren Sie sich über das Krankheitsbild
- ✓ Suchen Sie Unterstützung. Geteiltes Leid fällt leichter und geteilte Freude wirkt doppelt
- ✓ Vermeiden Sie es, die Schuldgefühle des Erkrankten zu verstärken
- ✓ Lassen Sie den Angehörigen in Ruhe. Zu viel Fürsorge tut beiden nicht gut. Weder überfordern, noch bemuttern
- ✓ Jeder Erkrankte hat auch eine gesunde Seite
- ✓ Ich-Aussagen, die eigene Empfindungen beschreiben, verhindern, dass der Erkrankte sich gekränkt fühlt. Rituale geben einem Sicherheit und Halt.
- ✓ Lassen Sie los. Es ist wichtig Loslassen zu lernen, sonst können Sie nichts für sich tun und nicht dem Betroffenen helfen. Durch Rückenstärkung und Sicherheit von Helfern fällt loslassen leichter.
- ✓ Aufrechterhaltung eigener sozialer Interessen, die einem gut tun... Hobbies, Natur...
- ✓ Abstand und Ablenken z.B. Sport
- ✓ Erkennen, dass man irgendwann für bestimmte Punkte nicht mehr zuständig ist.
- ✓ Zukunftsängste? Drum kümmern, wenn's soweit ist. Ein Schritt nach dem anderen.
- ✓ Behandlungsvereinbarungen treffen
- ✓ Das Gemeinsame in den Blick nehmen
- ✓ aktiv „problemorientierte“ Strategien suchen und anwenden. Dies sind zum Beispiel: Bemühen um soziale Einbeziehung des Kranken, positive Kommunikation
- ✓ „Machen sie sich jeden Tag selbst eine Freude – und planen sie dies bewusst!“
- ✓ Erhalten Sie sich Ihren persönlichen Freiraum. Setzen Sie im Bedarfsfall Grenzen!
- ✓ Setzen Sie ihre Prioritäten
- ✓ Ihre Lebensqualität ist nicht seine Lebensqualität. Bedauern Sie nicht ständig die Lebenssituation des Betroffenen. Subjektiv sieht er sie vielleicht ganz anders.

Wo gibt es Hilfestellungen für die Angehörigen?

In Selbsthilfegruppen. Selbst – Hilfe – Gruppe – bedeutet - sich selbst helfen - und nicht immer nur über die Betroffenen zu sprechen. Außerdem natürlich auch bei der Selbsthilfekontaktstelle, Sozialpsychiatrische Zentren, Gesundheitsämter, SeeleFon – Bundesverband, Profis (Ärzte, Therapeuten), Angehörigengruppen und natürlich beim Landesverband NRW der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Voraussetzung: Überwindung des Schamgefühls