

Zehn Regeln für Angehörige

Fragen zum "richtigen" Umgang mit psychisch kranken Familienmitgliedern sind oft der erste Anlass, wenn sich Ratsuchende an unser Beratungstelefon und den Landesverband NRW der Angehörigen psychisch Kranker wenden. Von einem solchen Gespräch sollte niemand eine einfache Formel zur Lösung seines Problems erwarten; aber er kann von den Erfahrungen profitieren, die andere in ähnlichen Situationen gemacht haben. Im Folgenden haben wir aus der Broschüre „Psychisch krank und jetzt“ vom BApK, die wichtigsten dieser Angehörigen-Erfahrungen zu zehn Grundregeln zusammengefasst.

Sie sehen einfach aus, aber es ist in der Realität meist ganz schön schwierig, ihnen zu folgen. Dennoch lohnt sich die Mühe, denn für Sie, Ihren erkrankten Angehörigen und Ihre Familie steht viel auf dem Spiel. Durch Ihr Verhalten können Sie dazu beitragen, Stress und Streit in der Familie zu vermeiden und für ein entspannteres Miteinander zu sorgen.

1. Beschränken Sie sich auf die wichtigsten Dinge und sehen Sie über manches Verhaltensproblem erst einmal hinweg. Setzen Sie Prioritäten!
2. Lassen Sie den Betroffenen in Ruhe – zu viel Fürsorge tut weder ihm noch Ihnen gut. Behüten und umsorgen Sie ihn nicht über Gebühr und lassen Sie ihm so viel Selbstständigkeit wie möglich. Geben Sie ihm aber zu verstehen, dass Sie für ihn da sind, wenn er Sie braucht.
3. Geben Sie sich und dem Betroffenen Zeit, vor allem nach einer akuten Phase der Erkrankung. Warten Sie nicht ungeduldig auf "den großen Sprung nach vorn", sondern fördern Sie die kleinen Schritte und freuen sich an ihnen.
4. Passen Sie Ihre Erwartungen und Anforderungen der Situation an und vermeiden Sie Überstimulierung und Überforderung.
5. Wenn Sie etwas erreichen wollen (zum Beispiel Aufräumen des Zimmers), überlegen Sie vorher, wie Sie vorgehen und nehmen Sie einen geeigneten Zeitpunkt dafür. Drücken Sie sich klar und sachlich aus. Ärger und direkter Druck erzeugt oft zusätzlichen Stress.
6. Bedenken Sie, dass die Symptome der Erkrankung nicht Ausdruck von bösem Willen sind, sondern ein Versuch, mit gestörten Erlebnisweisen fertig zu werden.
7. Bedenken Sie auch, dass der Patient sich selbst in der Krankheit gesunde Anteile bewahrt und helfen Sie ihm, diese gesunden Anteile zu stärken und zu entwickeln.
8. Bemühen Sie sich um eine gelassene Lebenshaltung – auch wenn es manchmal schwer fällt. Arbeiten Sie daran, Konflikte und Spannungen in der Familie abzubauen. Fragen Sie sich, ob es Ihnen weiter hilft, wenn Sie in die Luft gehen oder ihrem Frust freien Lauf lassen.
9. Nehmen Sie eine wohlüberlegte Haltung zu Medikamenten ein. In vielen Fällen sind sie nötig und hilfreich, zum Teil auch über längere Zeiträume. Die Einnahme ist im Prinzip Sache des Patienten und seines Arztes. Sie selbst können den Patienten gegebenenfalls auf Medikamente hinweisen, sollten aber vermeiden, sich für die Einnahme total verantwortlich zu fühlen oder Druck auszuüben.
10. Und schließlich: Sorgen Sie gut für sich selbst! Gehen Sie sorgsam mit Ihren Kräften um, pflegen Sie Kontakte und Hobbys und gönnen Sie sich auch mal etwas Gutes.