

Selbsthilfe

Trialog unterstützt Angehörige psychisch Kranker

Kliniken treten immer häufiger in den Trialog mit psychisch Erkrankten und deren Angehörigen, denn Studien zeigen, dass engagierte und gut informierte Angehörige einen Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können. Doch die Umsetzung des von den Kliniken geforderten Trialogs stellt Pflegende oft vor große Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

Ingrid Langschwert



Angehörige sind Laien und haben sich im Laufe der Zeit eigene Krankheitskonzepte zurechtgelegt, die nicht immer mit denen der professionell Pflegenden einhergehen. Häufig sind die Angehörigen durch die Krankheit des Familienmitglieds selber traumatisiert.

Zudem sind viele Menschen von der klinischen Umgebung schockiert. Sie kämpfen mit Schuldgefühlen und der Angst, die Krankheit ihrer Liebsten durch die ungewohnte Umgebung noch verschlimmert zu haben. Diese Menschen

brauchen die Gewissheit, dass ihr Kind, ihr Partner, ihr Geschwister in dieser Klinik genau an der richtigen Adresse ist. Einige Angehörige versuchen, ihre Zweifel und Ängste zu bekämpfen, indem sie das Pflegepersonal kontrollieren. Hier gilt es, Ruhe zu bewahren und auf die hinter dem Misstrauen liegenden Sorgen einzugehen.

Hinzu kommt, dass Pflegendе häufig die einzigen Ansprechpartner für Angehörige sind. Deshalb laden sie bei ihnen oft Frust über die bürokratische Behandlung seitens der Behörden oder der Kran-

kenkassen ab. Viel Hilfe von Seiten der Pflegenden brauchen Angehörige auch, wenn sich das kranke Familienmitglied plötzlich zurückzieht oder aggressiv reagiert.

Die Reihe der Nöte und Sorgen der Angehörigen ist beliebig fortsetzbar. Scham und Schuldzuweisungen spielen eine große Rolle, da es nach wie vor viele Zeitgenossen gibt, die von psychischen Krankheiten auf Erziehungsfehler in der Kindheit schließen. Auch finanzielle Zukunftsängste belasten, genauso wie die bange Frage:

„Was kann, was darf ich hier in der Klinik überhaupt für meinen Angehörigen tun?“.

Gespräche helfen, die Krankheit anzunehmen

Deshalb brauchen Angehörige informative Gespräche, die ihnen helfen, die Krankheit mit all ihren Schrecken annehmen zu können. Eine unverzichtbare Basis für die trianguläre Zusammenarbeit ist gegenseitige Achtung vor den jeweiligen Erfahrungen und gegenseitiges Vertrauen. Dazu brauchen Pflegendes viel Zeit und Fingerspitzengefühl, da jeder Mensch individuell behandelt werden muss.

Doch diese Zeit fehlt häufig im Pflegealltag. Zu Recht beklagen sich Pflegendes über eine Flut von Aufgaben, die dazu führt, dass „das Zwischenmenschliche“ auf der Strecke bleibt: Ärztliche Anordnungen müssen umgesetzt, der Klinikalltag organisiert und Konflikte zwischen den Patienten geschlichtet werden. Darüber hinaus ufern umfangreiche Dokumentationen weiter aus. Pflegekräftemangel sowie der ewig drohende Rotstift tun ihr Übriges, um die Stressbelastung der Pflegendes zu erhöhen.

Die problemlose Einbeziehung von Angehörigen in die Pflege gelingt nur bei sehr erfahrenen und engagierten Angehörigen. Nur sie können sich auch um andere Patienten kümmern, ihnen ruhig zuhören, sie beruhigen und sie hin und wieder zu einem Gesellschaftsspiel motivieren.

Aber was geschieht mit den Angehörigen, die – selbst noch arg belastet – den Klinikalltag eher behindern als fördern? Wie lässt sich im Kontakt mit ihnen die Dialog-Forderung umsetzen, ohne dass andere, wesentliche pflegerische Aufgaben vernachlässigt werden?

Infos und Aktionen für Angehörige

Als sehr hilfreich erwiesen hat es sich, sie so schnell wie möglich an die Angehörigen-Selbsthilfe zu verweisen. Dort treffen sie auf gut ausgebildete Menschen, die sich bereits schon lange mit all ihren Fragen auseinandergesetzt haben und sie deshalb kompetent beraten und informieren können.

Je nach Bundesland und Klinikorganisation gibt es Angehörigen-Gruppen, die sich direkt in der Klinik treffen oder Gruppen, die sich zum Austausch regelmäßig außer-



halb treffen. Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. in München bietet zudem Einzelgespräche an und der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. in Bonn eine Beratung am Telefon beziehungsweise via E-Mail (→ **Infokasten**).

Es gibt aber nicht nur Rat und Unterstützung in allen Fragen rund um die Krankheit des Angehörigen. Der Landesverband Bayern bietet auch die Aktion „Wandern mit Charly“ an. Bei den geselligen Treffen können die Teilnehmer gemeinsam die Seele baumeln lassen und sich austauschen.

Darüber hinaus organisieren die Landesverbände Fortbildungen zu Themen wie „Besser miteinander zurechtkommen“, Psychoedukations-Seminare zu den verschiedenen Krankheitsbildern und ihrer Medikation oder Vorträge zu Nachlass- und Betreuungsfragen. Außerdem setzen sie sich auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene für eine Verbesserung der Lebensbedingungen von psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen ein.

Eva Straub, zweite Vorsitzende des Landesverbandes Bayern und eine der Pionierinnen der Selbsthilfebewegung, setzt bis heute auf die Selbsthilfe: „In schwierigen Phasen suche ich den Rat anderer Angehöriger. Sie verstehen das Problem und mit ihrem distanzierteren Blick sehen sie Lösungen, die sich uns selbst nicht zeigen. Das ist so, als wenn sich jemand im Wald verlaufen hat. Ein anderer, der weder besser sieht, noch gescheitert ist, aber auf einem Hochsitz sitzt, sieht sehr genau, wo es langgeht.“

In allen Kliniken sollten deshalb Informationsmaterialien über die Angehörigen-Selbsthilfe ausliegen und regelmäßige Angehörigen-Gruppen oder Infoabende stattfinden. Pochen Sie darauf, dass solche Angebote auch auf Ihrer Station, auch in Ihrem Krankenhaus gemacht werden! ■

→ KONTAKT ZU ANGEHÖRIGEN-VERBÄNDEN

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Oppelner Str. 130
53119 Bonn
Telefon: 0228-71 00 24 24
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Pappenheimstr. 7
80335 München
Telefon: 089-51 08 63 25
Fax: 089-51 08 63 28
E-Mail: lvbayern_apk@t-online.de
Im Internet: www.lvbayern-apk.de

☰ AUTORIN

Ingrid Langschwert
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit im Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker (LApK) e.V.
E-Mail: ingrid@langschwerts.de



📖 BIBLIOGRAFIE

DOI 10.1055/s-0034-1371783
Psych Pflege 2014; 20: 82-83
© Georg Thieme Verlag KG
Stuttgart · New York · ISSN 0949-1619