

ANGEHÖRIGE SIND MITBETROFFEN / Dienstag, 24.09.2019 / Marie-Therese Keller

Die VASK Aargau – die Vereinigung von Angehörigen von psychisch Kranken – wurde anfangs der 80-er Jahre im Aargau gegründet. Betroffene Eltern suchten Gleichgesinnte, die sich mit dem Thema auseinandersetzten, was mit den jungen Menschen nach einem Klinikaufenthalt geschieht. Damals lag der Fokus vorwiegend auf dem Krankheitsbild der Schizophrenie.

Heute begleitet die VASK Aargau Angehörige deren Familienmitglieder an den unterschiedlichsten psychischen Krankheiten leiden.

Unsere Dachorganisation, die VASK Schweiz, verbindet die sieben regionalen VASKen aus der Deutschschweiz und die eine Vereinigung aus dem Kanton Tessin.

Wir arbeiten auf freiwilliger Basis und alle, die sich im Verein engagieren, sind selber Angehörige von psychisch belasteten Familienmitgliedern. Finanziert sind wir durch die Mitgliederbeiträge des Vereins, durch Sponsorengelder und dem Leistungsvertrag mit Agile, dem schweizerischen Dachverband der Selbsthilfeorganisationen von Menschen mit Behinderung.

Zwei Mal in der Woche ist das Telefon für Angehörige offen für ihre Anliegen, Fragen und ihre Sorgen. Über die Email Adresse sind wir rund um die Uhr erreichbar. Das bedeutet, dass es für die Angehörigen in einer Akutsituation möglich ist, ihre Sorgen jederzeit in Worte zu fassen, um nicht selber in eine Gedankenspirale hineingerissen zu werden. Die Rückmeldung unsererseits findet dann situationsbedingt zu unterschiedlichen Zeiten statt.

Wir vom Verein bieten monatlich zwei Angehörigen Gruppentreffen an. Das eine findet in Brugg statt, und das andere in Wohlen.

Seit zwei Jahren gibt es ein regelmässig stattfindendes Forum, zu dem sich Frauen und Männer treffen und austauschen, die als Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufgewachsen sind.

Ein Mal im Jahr wird eine Weiterbildung für Angehörige angeboten. Gastreferenten aus der Psychiatrie und aus der Berufsbeistandschaft bereichern das Angebot.

In regelmässigen Abständen besuchen die Mitarbeitenden der VASK Aargau eine Supervision bei einer Fachperson.

Zu meiner Person, ich bin Mutter von drei erwachsenen Kindern und zweifache Oma. Vor zwanzig Jahren, als wir einen grossen Verlust durch einen Todesfall in meiner Familie zu überwinden hatten, wurde ich ganz unerwartet mit einer psychischen Belastung in der Familie betroffen.

Als Angehörige erhielt ich damals von Fachpersonen wenig oder eben gar keine Unterstützung. Durch meinen Freundeskreis bin ich per Zufall nach Jahren der VASK Aargau begegnet. Die Verantwortlichen hörten mir zu und informierten mich, so dass ich wieder Boden unter den Füßen fand. Diese Unterstützung in meiner Not motivierte mich 2007, bei der Vereinigung VASK Aargau mitzuarbeiten.

Angehörige sind mitbetroffen

Als Begleiterin der Angehörigen mit einem psychisch belasteten Familienmitglied kann ich Ideen, Impulse, Lösungsvarianten, Mittel und Wege lediglich anstossen, anleiten oder dazu motivieren. Angehörige können diese Lösungsansätze in der Eigenverantwortung verwerfen, stehen lassen oder weiter entwickeln.

Um den Angehörigen das Verständnis für die psychische Belastung ihres Familienmitgliedes aus der fachlichen Perspektive etwas näher zu bringen, vermittele ich einen Satz von Prof. Dr. Thomas Bock. Er ist Professor der Klinischen Psychologie und Sozialpsychiatrie. „Die Psychose ist auch zu verstehen als ein Ringen um Eigenheit und Sinn, als eine extreme Form des Eigensinns, die Schutz bietet vor dem (vermeintlichen) Zugriff der anderen, als letzter Hort von Eigenheit.“ Ende Zitat.

Das Wort Psychose wird verwendet, um Zustände zu beschreiben, die durch eine vorübergehende Veränderung im Erleben der Wirklichkeit gekennzeichnet sind. Das Denken, Wollen, Fühlen und Handeln sind eigenartig verändert.

Der Mensch mit einer Psychose ringt um seinen Eigensinn. Er ringt. Dieses Ringen ist ein Prozess des Suchens und bedeutet eine ausserordentliche Herausforderung für die betroffene Person, für das ganze Familiensystem, sowie auch für das Arbeitsumfeld. Dieser Prozess mag Grenzen zu sprengen und kann liebende und umsorgende Angehörige in die Hilflosigkeit und Ohnmacht führen.

In der Zusammenarbeit mit den Angehörigen verwenden wir bei der VASK Aargau Metaphern und Modellbeispiele, Lösungsideen und Visionen, um den betroffenen Familien neue Wege aufzuzeigen.

Das Verletzlichkeitsmodell, dem ich in der Psychiatrie begegnet bin, versuche ich den Angehörigen mit einfachen Worten näher zu bringen. Es wird in drei Einheiten aufgeteilt.

Das erste Drittel ist genetisch bedingt. Das heisst, der Mensch bekommt von den Vorfahren das Erbgut. Da gibt es keine Schuldzuweisung, das kann Glück sein oder Pech. Das geschieht situationsbedingt in diesem absoluten Augenblick der Verbindung von Ei- und Samenzelle.

Das zweite Drittel wird vom sozialen Umfeld geprägt: Das Miteinander während der Schwangerschaft, das Familienleben, die Eltern, die Geschwister, die Reihenfolge der Geschwister, der Freundeskreis, die Lehrpersonen weit über die Schulzeit hinaus, der Arbeitgeber, das ganze Umfeld am Arbeitsplatz und so weiter.

Das dritte Drittel hat eine zentrale Bedeutung, denn dort stehen die Fragen: Wie gehe ich mit mir und mit meinem Schicksal um? Darin enthalten ist die Eigenverantwortung jedes einzelnen, unabhängig vom momentanen gesundheitlichen Zustand.

Gelingt es mir, gut zu mir selber zu schauen, dann kann ich mit einem schwierigen sozialen Umfeld besser umgehen.

Gelingt es mir, gut zu mir selber zu schauen, kann ich auch ein genetisch bedingtes Defizit anders angehen und handhaben.

Wenn Angehörige zu uns kommen, dann hören wir ihnen aktiv zu. In jedem dieser Gespräche kommt zum Ausdruck, wie Angehörige sich ohnmächtig der psychischen Krankheit ausgeliefert fühlen. Im Vorfeld eines solchen Gespräches sind schon viele, sehr viele belastende Situationen in der Familie, im Freundeskreis und vermutlich auch am Arbeitsplatz geschehen.

Als einen ersten Schritt ermutigen wir die Angehörigen, bei jeder auffällig psychotischen Situation, entsprechend zu reagieren und das sich psychotisch verhaltende Familienmitglied zu bitten, seine Situation beim Hausarzt oder bei der Hausärztin und wenn vorhanden beim Psychiater oder bei der Psychiaterin abzuklären. Die bewusst ausgesprochene Bitte der Angehörigen an den Betroffenen hat absolute Priorität. Diese Bitte ist in einer Achtsamkeit und in einer Sachlichkeit auszusprechen, um die Ernsthaftigkeit auszudrücken. Lehnt der Betroffene dies im Augenblick ab, bleibt den Angehörigen die Wiederholung der Bitte, durch Fachpersonen eine Klärung zu finden, um der Gesundheit im Familiensystem Raum zu geben und diese aufrecht zu erhalten.

Wir leiten Angehörige an, in einer Krisensituation, Diskussionen und Argumentationen nach Möglichkeit zu vermeiden, weil diese sich kontraproduktiv auswirken können. In schwierig gewordenen Situationen kann eine klare Kommunikation auf der Sachebene von der Seite der Angehörigen wegweisend sein für die nächsten möglichen Schritte.

Wenn verbale und körperliche Gewalt vom psychisch Belasteten gegenüber den Angehörigen ausgeht, leiten wir Angehörige an, dies in keiner Weise zu tolerieren, klar dazu Abstand zu nehmen und Hilfe bei Fachstellen zu holen.

Im Gespräch mit den Angehörigen gehen wir auf die Einzelheiten ein und machen ihnen Mut, sich zu wehren und der Gewalt, sowie Drohungen zur Gewalt keinen Raum zu geben. Es kann hilfreich sein, wenn Angehörige einen Plan B im Hinterkopf haben. „Was mache ich, wenn das oder jenes geschieht?“ Dieser Plan B ist wie ein Ausweg, um der eigenen Ohnmacht und der Hilflosigkeit ausweichen zu können und um Hilfe bei den Fachpersonen zu holen.

Bei Suizidgedanken und Suiziddrohungen der Betroffenen fühlen sich Angehörige wie gelähmt. Es blockiert sie, klar zu denken und ein unbewusst gesteuertes inneres Kopfkino kann starten. „Was, wenn.....?“ Die Angst vor den Folgen steht mitten im Raum und blockiert das ganze Familiensystem. Hier leiten wir Angehörige an, dass sie das Thema „Suizid“ klar auf der sachlichen Ebene mit den Betroffenen ansprechen.

Es ist eine sehr grosse Herausforderung für Angehörige, die bestmögliche Form zu finden mit einer inneren Haltung, Klarheit, Achtsamkeit und Liebe, wenn das Thema Suizid durch den Erkrankten im Zentrum steht.

Angehörige haben sehr viel Mut aufzubringen, um ihrem erkrankten Familienmitglied zu sagen, dass einerseits ein Suizid in der Familie viel Leid auslösen wird und andererseits die Entscheidung aus dem Leben zu gehen, grundsätzlich ein persönlicher Entschluss ist, den niemand verhindern kann, wenn der Betroffene sich definitiv dazu entschlossen hat. Traurigerweise gelingt es Menschen immer wieder, ihr Vorhaben umzusetzen.

Wenn Angehörige den Kontakt mit uns aufnehmen, dann sind sie an einem Punkt angelangt zu glauben, sie hätten versagt, aber sie haben nicht versagt. Sie haben lediglich vergessen, der eigenen Kraft vom Gesunden in ihrem Leben zu vertrauen.

Eine grosse Problematik besteht darin, dass Angehörige die psychische Krankheit ihres Familienmitgliedes in den Fokus ihres Lebens stellen. Es dreht sich nur noch alles um das Verhalten des erkrankten Familienmitgliedes. Geschwister werden vernachlässigt und die Eltern, Partner und Partnerinnen wagen keinen Schritt mehr nach draussen und Ferien sind gestrichen, weil die Aufmerksamkeit auf dem Verhalten des Erkrankten gebündelt bleibt.

Viele Angehörige sind eingeschüchtert von den Vorwürfen der erkrankten Familienmitglieder, die Angehörigen hätten früher etwas falsch gemacht. Beim Zurückschauen in einer Beziehung kann es sehr wohl ein „falsch“ oder „richtig“ gegeben haben. Jedoch sollte auch noch der Aspekt mit einfließen, dass damals zu jenem Zeitpunkt der Entscheidung, viele Wahlmöglichkeiten offen standen und es gewisse Gründe gab, weshalb man so und nicht anders entschieden hat. Ein „falsch“ oder „richtig“ enthält eine Wertung, die Schuldgefühle auslösen kann.

Angehörige leiten wir an, die Wahrnehmung von „richtig“ oder „falsch“ in ihrem Fühlen, Denken und Handeln neu einzuordnen. Wir führen sie zu einer anderen Denkweise hin, „etwas hat funktioniert“ oder „etwas hat nicht funktioniert“. Das ist eine offenere Ausdrucksweise, frei von Schuldzuweisungen und kann den Weg zu neuen möglichen Entscheidungen öffnen.

Das Gewissen wird als eine besondere Instanz im menschlichen Bewusstsein angesehen, die bestimmt, wie man urteilen soll. Das Gewissen kann einen kulturellen, einen religiösen oder sozialen Hintergrund haben. Handelt jemand entgegen seinem Gewissen, so hat er ein subjektiv schlechtes Gefühl. Dies ist eine Wahrnehmung, die eine Person aus ihrer eigenen Perspektive empfindet. Ein Schuldgefühl kann eine negativ wahrgenommene Eigenbewertung sein. Oftmals sehen sich Angehörige verantwortlich für Ereignisse, die nicht oder nur zum Teil unter ihrer Kontrolle oder in ihrem Verantwortungsbereich liegen.

Angehörige zweifeln an ihrer Liebe zum erkrankten Familienmitglied und fühlen sich lieblos, weil sie Grenzen setzen müssen. Die Liebe als menschliches Grundgefühl geht nicht verloren. Denn Tief im Innersten sind Menschen in Liebe miteinander verbunden, auch in einer schwierigen Situation.

Es ist uns ein Anliegen, den Angehörigen zu vermitteln, dass das Grenzsetzen gegenüber dem Verhalten des Erkrankten ein Werkzeug ist, das allen Beteiligten Halt geben kann. Grundsätzlich ist dafür die Voraussetzung, dass Angehörige sich bewusst sind, wo ihre eigenen Grenzen liegen. Je klarer es den Angehörigen gelingt, ihre Position, ihre Haltung, ihre Wahrnehmung, ihre Wertschätzung zu reflektieren und ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, desto klarer erhalten sie Antworten auf ihre Fragen.

Es ist uns wichtig, Angehörige dahingehend zu begleiten, dass es ihnen gelingt, ihre eigene Gesundheit im Alltag zu leben, ihre Freude am Leben neu zu entdecken und das mit einem bestmöglichen Anspruch an Qualität.

Einer psychischen Krankheit können wir Angehörige mit unserer gelebten gesunden Haltung begegnen, um selber gesund zu bleiben und der Gesundheit den Raum zu geben, damit Neues entstehen kann.

Zum Schluss möchte ich ein Thema ansprechen, dem wir Angehörige, die Fachpersonen und die Betroffenen immer wieder begegnen. Es ist die Schweigepflicht. Unglücklicherweise bereitet die Schweigepflicht einigen Angehörigen immer wieder neu grosse Mühe, weil sie vermuten, die Fachpersonen würden sich dahinter „verstecken“. Die Fachpersonen versuchen die Schweigepflicht den Angehörigen so schonend beizubringen, um einer möglichen Konfrontation auszuweichen. Die Betroffenen hoffen durch die Schweigepflicht den Hort zu finden, in dem sie ihren Eigensinn ausleben können. Im Falle einer Auflehnung der Angehörigen gegenüber der Schweigepflicht können wertvolle Energien bei allen Betroffenen verloren gehen, die dann anderswo fehlen.

Es ist eine Tatsache, dass die Schweigepflicht gesetzlich geregelt ist und die Verletzung kann strafrechtliche Folgen nach sich ziehen, sofern der Geschädigte eine Strafanzeige einreicht. Bereits die Tatsache, dass zwischen einer Person und einer Fachperson überhaupt ein Behandlungsverhältnis besteht, unterliegt der Schweigepflicht.

Angehörige benötigen mehr klare Informationen, dass die Schweigepflicht eine wichtige Grundlage für das Vertrauensverhältnis zwischen der behandelnden Fachperson und dem Patienten oder der Patientin ist. An der Schweigepflicht ist nicht zu rütteln.

Im Dreiecksverhältnis zwischen Patient/Patientin einerseits und den Fachpersonen andererseits, sowie den Angehörigen existiert berufsbedingt eine Ungleichheit, die den Angehörigen das Gefühl vermitteln kann, aussenvor zu sein und/oder alleine gelassen zu werden. Diese Ungleichheit ist eine sehr ungünstige Lage, die wenig zur Gesundheit der Betroffenen beizutragen vermag.

Die Frage der VASK Aargau lautet hier: Was könnten Fachpersonen heute anders machen, um diesem Dreiecksverhältnis noch etwas mehr gerechter zu werden. In der Forschung wurde festgestellt, dass Angehörige in vielen Bereichen andere Bedürfnisse im Hinblick auf Unterstützung und Informationen haben, als von professionellen Helfern angenommen wird.

Die Ohnmacht und Hilflosigkeit, der Schmerz und die Trauer die Angehörige durchleben bevor ihr psychisch erkranktes Familienmitglied in der Klinik betreut wird, deuten auf traumatische Erfahrungen hin. Diese negativen Erfahrungen bringen Angehörige mit, wenn sie in das Dreiecksverhältnis eintreten. Ihre Widerstandsfähigkeit ist entkräftet. Ihre Bewältigungsstrategien schachmatt. Ihre Gesundheit gefährdet.

Situationsbedingt sind Angehörige ein Teil dieses Dreiecksverhältnisses und benötigen einen sozialen Raum ausserhalb der Abteilungen der Klinik in der ihr Familienmitglied unter der Schweigepflicht medizinisch und therapeutisch betreut wird.

Angehörige benötigen einen von der Klinik aktiv angebotenen sozialen Raum, ohne darum bitten zu müssen, indem sie aktiv gefragt werden, wie es ihnen geht, wie sie sich fühlen, wo sie eine Unterstützung benötigen. Angehörige müssen nicht therapiert werden, sondern sie benötigen ein offenes Ohr. Sie benötigen einen sozialen Raum in dem sie durch Gespräche ihre Widerstandsfähigkeit wieder finden können und es wagen, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Angehörige sind mitbetroffen und sind ein Teil von diesem Dreiecksverhältnis – ungefragt und ungewollt. Angehörige übernehmen ausserhalb der Klinik einen grossen zeitlichen und emotionalen Teil der gesamten Betreuungsarbeit von Menschen in einer psychischen Lebenskrise. Für die Angehörigen steht eine psychische Stabilität des Familiensystems im Zentrum. Unterstützen wir die Angehörigen, damit wir gemeinsam auf dem Weg zur Gesundheit gesund bleiben.