

Höhere Fachschule Gesundheit und Soziales / Südallee 22, 5000 Aarau / Peter Spillmann  
[peter.spillmann@hfgs.ch](mailto:peter.spillmann@hfgs.ch) / 062 200 21 44

VASK Aargau, Königsfelderstrasse 1, W.23, 5210 Windisch / 056 222 50 15 / [info@vaskaargau.ch](mailto:info@vaskaargau.ch)

Mittwoch, 04. Oktober 2023 um 08.00 – 09.35 Uhr

### **Bewältigungsstrategie der Angehörigen von psychisch Erkrankten / 1. Teil**

Mein Name ist Marie-Therese Keller. Ich werde diese Vorlesung in Schriftsprache halten, damit ich einem roten Faden folgen kann in diesem so breiten und vielfältigen Thema «Angehörige von psychisch Erkrankten» und auch dass ich Ihnen etwas klar Strukturiertes mit auf den Weg geben kann, das Ihnen nützlich sein könnte.

Ich habe für Sie VASK Aargau Flyer mitgebracht, und Sie können sich bedienen.

Die VASK Aargau, die Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken, bietet ihre Dienste im Kanton Aargau seit 40 Jahren an. Damals hiess der Verein «Eltern psychisch kranker Kinder». Eine Mutter gründete den Verein, weil sie sich Sorgen um ihren Sohn machte, der mit der Diagnose «Schizophrenie» nach dem Klinikaufenthalt keine Zukunft hatte. Sie suchte den Austausch mit andern Eltern.

Später entwickelte sich die Vereinigung von Angehörigen der Schizophrenie- und psychisch Kranken. Im Jahr 1998 entstand die Dachorganisation VASK Schweiz. 2012 wurde schweizweit beschlossen, das Wort «Schizophrenie» aus dem Text zu löschen, weil wir für alle Angehörige da sein wollen, unabhängig von der Diagnose. Unglücklicherweise konnte das «S» nicht aus dem Kürzel gelöscht werden, denn sonst würde der Name des Vereins mit drei Buchstaben ganz anders lauten.

Die VASK Aargau bietet jeden Montagvormittag ein offenes Telefon für die Anliegen der Angehörigen an. Da ich im Homeoffice Modus arbeite, kann ich auch die Anrufe beantworten, die ausserhalb der Öffnungszeiten eingehen. Über die Email Adresse können die Angehörigen uns jederzeit erreichen. Dieses Angebot wird mehr und mehr genutzt.

Die geleiteten Angehörigengruppen Treffen finden monatlich regelmässig an zwei Orten statt – in Windisch und in Wohlen.

Eine weitere Gruppe Angehöriger trifft sich seit 2017 bis zu viermal im Jahr, je nach Wunsch der Angehörigen. Das Thema lautet: «Als Kind bin ich mit einem psychisch beeinträchtigten Elternteil aufgewachsen».

Die VASK Aargau Weiterbildung wurde seit Jahren den Angehörigen angeboten. Zur Sprache kamen die Kommunikation, was ist förderlich und was ist kontraproduktiv; die verschiedenen Krankheitsbilder und deren Behandlungsmöglichkeiten; die Rechte der Angehörigen; das Betrachten und Umwandeln der Schuldgefühle sowie das Aufbauen des Selbstwertes.

Die Corona Zeit brachte eine Phase der Zurückhaltung der Angehörigen mit sich, und das Interesse blieb auch im Jahr 2022 beschränkt, sodass wir uns für das Angebot der Weiterbildung für Angehörige neu orientieren wollen.

Mein persönliches Anliegen ist, den Angehörigen beizustehen, wenn sie nicht mehr weiter wissen, ihnen zuzuhören und sie zu informieren. Meine Erfahrungen basieren auf der 20jährigen Auseinandersetzung mit der psychischen Belastung eines Familienmitgliedes. Als meine heutig erwachsenen drei Kinder Teenager waren

(18, 17, 13 Jahre alt) hatten wir als Familie das Schicksal zu tragen, dass mein Mann und der Vater unserer Kinder an einem Krebsleiden verstarb. Wir alle vier, die wir zurück blieben, mussten einen Weg finden, um diese harte und unwiderrufliche Bestimmung zu überwinden.

Im ersten Jahr des Physikstudiums fiel meine Tochter in eine Depression. Die «halb amputierte» Familie konnte die Spirale der psychischen Belastung von ihr nicht aufhalten. Sechs lange Jahre litten wir alle als Co-Belastete mit und suchten Halt. Weder Psychiater noch Psychologinnen konnten mir als Angehörige eine Stütze sein. Als ich der VASK Aargau begegnete, wurde ich gehört, begleitet und vor allem informiert. Das war der Punkt in meinem Leben, als ich mich dazu entschloss, bei der VASK Aargau mitzuarbeiten. 2007 begann ich als ZuhörerIn der Angehörigen am VASK Telefon meine Tätigkeit. Später kamen immer mehr Aufgaben im Verein auf mich zu, die ich mit Einsatzbereitschaft übernahm.

Angehörige sind die ersten Menschen, die erfahren, wenn jemand in ihrer Familie ein psychisch krankhaftes Verhalten zeigt – lange bevor die Fachpersonen einbezogen sind. Bei Jugendlichen denken die Eltern zuerst an ein Teenagerproblem, das sie mit dem Wunsch verbinden, es werde sich irgendwie dann mit der Zeit wieder auflösen. Oder sie denken an eine heftige Trotzphase, die sich dann zu einem Chaos entwickelt. Das Verhalten eines psychisch Kranken kann in einer Familie einen überdimensionalen Raum einnehmen und mit einer Omnipräsenz das Leben im ganzen Familiensystem beträchtlich erschweren. Die Leiden der Angehörigen sind genauso vielschichtig, wie es Krankheitsbilder gibt. Hier eine kurze Aufzählung von Leiden, die Angehörige aushalten müssen und bereit sind, sie auszuhalten bis zu einem gewissen Punkt, an dem sie an der Wand einer Sackgasse hart und unausweichlich an ihre Grenzen der Möglichkeiten stossen.

Zuerst ist da die **Ohnmacht** der Angehörigen omnipräsent gegenüber dem krankhaften Verhalten, weil nichts zu funktionieren scheint - keine Strategie – keine Anregungen – keine Hilfestellungen. Alles wird vom Betroffenen abgelehnt oder negiert. Verhaltensmuster im Miteinander aus der Vergangenheit greifen nicht. Die Betroffenen kreisen in ihren Vorstellungen um ihren Eigensinn.

Thomas Bock, Professor für klinische Psychiatrie und Sozialtherapie schreibt: «Eine Psychose ist auch zu verstehen als **ein Ringen um Eigenheit und Sinn**, als eine extreme Form des Eigensinns, der Schutz bietet vor dem (vermeintlichen) Zugriff der anderen, als letzter Hort von Eigenheit.» Ende Zitat.

Die **Hilflosigkeit** der Angehörigen, der psychischen Krankheit nichts oder nur wenig entgegen halten zu können, steht allgegenwärtig im Raum und blockieren die Lebensenergien.

Die **Aggressionen** der Erkrankten gegenüber den Angehörigen zu Hause im Familienkreis können untragbar werden. Ausserhalb der Familien können Erkrankte sich sehr gut anpassen und sind unauffällig.

Durch die hohen Anforderungen und Erwartungshaltungen der Betroffenen entwickeln die Angehörigen das Gefühl, dass sie **niemals genügen**. Aus der Perspektive der Betroffenen ist nie genug Zuwendung da; nie genug Bereitschaft der Angehörigen vorhanden, die Wünsche, die oft unmöglichen Wünsche der Betroffenen zu erfüllen. Für die Betroffenen sind nie genug finanzielle Unterstützungen gegeben, um ihren grenzenlosen Konsum abzudecken.

Die verbalen **Drohungen** der Erkrankten an die Angehörigen sind so sehr verletzend: «Wenn du das und jenes nicht tust, dann bringe ich dich um.»

Die **Drohung** der psychisch Beeinträchtigten, sich zu suizidieren, hat grosse emotionale Macht über die Gefühle der Angehörigen. Angehörige hören diese Drohung unter Umständen über Monate und Jahre hinweg, und immer wieder bekommen sie diese drohende Äusserungen an den Kopf geworfen.

Die Angehörigen sehen tagtäglich die Narben der Schnittwunden an Armen und Beinen bei den Betroffenen. Die **blutenden Wunden** sind «Hilferufe» der Betroffenen, aber sie lehnen jegliche Hilfestellungen der Angehörigen ab. Im Sinne der Redensart: «Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass.»

Das Ausloten von **Nähe und Distanz** wird zu einer ausserordentlichen Herausforderung für die Betroffenen, sowie auch für die Angehörigen.

Die Angehörigen müssen situationsbedingt zusehen, **wie junge Menschen die Nahrung verweigern** und mitaushalten, wie junge Betroffene ihre Jugendjahre mit dem Kampf der Nahrungsverweigerung vergeuden.

Es ist ein schwieriger **Trauerprozess für Angehörige**, wenn ihr junges Familienmitglied sein intellektuelles Potenzial in seinem Leben nicht umzusetzen vermag. Auch für die betroffene Person ist eine psychische Beeinträchtigung eine kaum zu überwindende Hürde und es kann sich im Denken, Fühlen und Handeln Traurigkeit, Enttäuschung und Wut ausbreiten.

Angehörige stellen fest, dass ihre psychisch belasteten Mitglieder **nicht mehr in der Lage sind, ihre Rechnungen zu bezahlen**. Dies kann unterschiedlich begründet sein. Angehörige bezahlen die offenen Rechnungen in der blinden Hoffnung, die betroffene Person könnte anschliessend den Weg zurück zur Normalität finden.

Es gibt auch die **grenzenlosen Geldforderungen** der Betroffenen, denen die Angehörige aus unerklärlichen Gründen nachkommen und so ihr erspartes Geld bis zu fünfstelligen Beträgen verlieren. Die Angehörigen erhalten solche Gelder nie zurück. Weg ist weg.

Die Angehörigen hören Vorwürfe der Betroffenen, wie zum Beispiel **«Du liebst mich nicht und hast mich noch nie geliebt.»** Solche verbalen Verletzungen verursachen bei den Angehörigen grosses Leid, Schmerzen und Traurigkeit.

Ein psychisch belasteter 44-jähriger Mann zeigt seinen alten Vater bei der Polizei an, er hätte ihn in seiner Jugend **sexuell missbraucht** und ihn an seine Freunde weitervermittelt. Es stellt sich heraus, dass das eine haltlose Anschuldigung ist.

Sich verlieben, heiraten und eine Familie gründen ist etwas Erfreuliches. Jedoch nach und nach feststellen zu müssen, **dass eine Kleinigkeit im Alltag einen rückhalt- und schrankenlosen Wutanfall** beim psychisch belasteten Familienoberhaupt auslöst. Dieses Verhalten verursacht nicht nur bei den Kleinkindern sondern auch bei der Ehefrau Angst und Schrecken. Schamgefühle verhindern eine Anzeige und die Suche nach Unterstützung bei den Fachpersonen. Die Frau liebt ihren Mann, und er ist der Vater ihrer Kinder. Sie ist nicht bereit, mit jemandem ausserhalb der Familie über das krankhafte und seelisch verletzende Verhalten zu sprechen. Die Frau denkt, sie würde etwas «Schlechtes» über ihren Mann hinter seinem Rücken ausplaudern. Sie will es alleine tragen, bis sie fast zerbricht. Niemand ausserhalb der Familie kennt das aggressive Verhalten des Betroffenen. In der Arbeitswelt ist er stabil und teamfähig.

Unglücklicherweise kann es Jahre dauern, bis eine erkrankte Person die psychische Krankheit selber wahrnimmt und eine **Krankheitseinsicht** entwickelt.

Kinder von psychisch belasteten Eltern durchleben die **Parentifizierung**. Kinder und Jugendliche müssen hören: **Du bist nicht schuld**. Sie müssen diese Worte hören, denn alles was sie in ihrem Leben nicht einordnen können, beziehen sie auf sich und fühlen sich schuldig. Die Kinder geraten unfreiwillig in diese Rolle der Verantwortung, und dies geschieht schleichend über die Jahre hinweg.

Kinder und Jugendliche, die zu Hause zu grosse Verantwortung für die Familie ganz allgemein und im Besonderen für die Eltern übernehmen, sind in einer Rolle, die sie nach aussen nicht zeigen. Sie verbergen sich

hinter einer Anpassung an der Schule, sie fallen nicht auf, sie drängen sich nicht vor. Mit anderen Worten, sie verstecken sich.

«Der Sinn des Versteckens besteht vor allen Dingen darin, gefunden zu werden», schreibt Dr. Udo Bär, Pädagoge und Therapeut. Ende Zitat.

Einerseits verstecken sich die Kinder und das auf clevere Weise. Andererseits tragen sie die Sehnsucht in sich, gefunden zu werden. Dieses widerspruchsvolle Verhalten kostet dem Kind unglaublich viel Lebensenergie, die ihm dann in seinem Kind-sein-dürfen verloren geht. Die Erfahrung zeigt, dass so ein Kind als erwachsene Person, das Kind-sein aufholen und nachholen will. Das ist ein verständlicher Wunsch. Nur wie holt ein erwachsener Mensch seine verloren gegangene Kindheit zurück?

Kinder, die den Eltern-Kind-Rollentausch erleben, entwickeln oft das Gefühl, den Ansprüchen der Erwachsenen nie zu genügen. Das Selbstwertgefühl kann sich unter diesen Umständen nur bedürftig entwickeln. Diese ausserordentliche Verantwortung durch den Rollentausch überfordert das Kind situationsbedingt in seinem Leben, weil es ja noch ein Kind, ein Jugendlicher ist. Insbesondere die Autonomieentwicklung wird verhindert. Für altersadäquate Entwicklungs- und Ablöseprozesse ist oftmals kein Platz. Sich abzugrenzen und zu lernen, wie man Nein sagt, ist dann beispielsweise fast unmöglich.

Erst als Erwachsene nehmen sie die Wunden der Kindheit wahr und stellen fest, dass ihr Kind-sein-dürfen ihnen verloren gegangen ist. Trauer und eine Art von Dünnhäutigkeit immer und überall eine Unsicherheit bei sich und bei anderen zu vermuten, blockiert den Lebensfluss. Immer wieder den Stachel zu spüren: «Nicht gut genug zu sein» blockiert den gesunden Lebensprozess.

Wie sieht der **Präventionsbereich** der Fachpersonen für diese im stillen leidenden jungen Menschen aus, die sich nicht bewusst sind, woran sie mittragen und was für belastende Folgen das für sie haben kann. Greifen die zielgerichteten Massnahmen und Aktivitäten, um den Schaden zu vermeiden, dass Kinder ihre Kindheit verlieren und situationsbedingt vernachlässigen?

Das Kind hat ein Recht auf Würde, aber kennt die Bedeutung (noch) nicht. Wir Erwachsenen haben dem Kind unsere Würde vorzuleben, geben dem Kind die Richtung vor und eröffnen ihm einen Horizont zur Würde.

Pause