

Angehörige psychisch Kranker

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	1
Angehörige psychisch Kranker: besorgt und überlastet	2
Typische Belastungen für helfende Familienmitglieder	2
Mehr Verantwortung und Arbeit im Familienalltag sowie weniger Zeit für sich selbst, Hobbies und Freunde.....	3
Das können Angehörige für sich selbst und ihre Gesundheit tun	5
Informationsangebote machen Angehörige oft zu besseren Helfern	7
Vielfältige Angebote unterstützen die Angehörigen in ihren Bemühungen um die Genesung des psychisch Kranken.....	7
Konkrete Tipps für Umgang mit psychisch Kranken in der Familie	9
Wie können Angehörige damit umgehen, wenn erneut Symptome auftreten?	10
Wenn Kranke ihre Angehörigen nicht in die Behandlung einbeziehen möchten	10
Angehörige mit Depression, Angststörung oder Psychose	11
Vorsorgevollmacht, Einweisung und Betreuungsverfügung	11
Vorsorgevollmacht.....	11
Betreuungsverfügung	12
Einweisung in eine psychiatrische Klinik	13
Serviceteil mit Anlaufstelle und Leseempfehlungen für Angehörige	7
Quellen und Links	13
Abschnitt Depression	14
Abschnitt Angststörungen	14
Abschnitt Psychosen	14

Angehörige psychisch Kranker: besorgt und überlastet

Eines Tages warf Claudia M. Gegenstände vom Balkon aus dem dritten Stock und schrie dabei. Passanten riefen die Polizei. Claudia wurde in die Psychiatrie eingeliefert. Dem Psychiater sagte sie, sie hätte Stimmen gehört, die sie beleidigt hatten. Auch klinge es ab und zu und dann beleidige sie jemand über die Sprechanlage. Claudia M. blieb ein paar Wochen in der psychiatrischen Abteilung. Der Arzt diagnostizierte eine Schizophrenie. Sie bekam Antipsychotika und Psychotherapie. Die Schwester kümmerte sich schon im Jugendalter um Claudia.

Anschließend zog sie zu ihrer Schwester, die auch die Betreuung übernahm. Claudia M. hatte davor allein in einem Appartement gewohnt und ab und zu Gelegenheitsjobs übernommen. Die meiste Zeit lebte sie aber in den Tag hinein. Ihre Schwester stellte ihr ein Zimmer in ihrem Haus zur Verfügung. Sie organisierte auch einen Platz in einer Behindertenwerkstätte.

Claudia M. hatte als 15-Jährige einen schweren Unfall erlitten. Ihr Gehirn wurde dabei gequetscht, seitdem war sie intellektuell etwas eingeschränkt. Schon damals kümmerte sich vor allem die ältere Schwester um sie. Sie organisierte einen Platz in einer guten Reha-Klinik und war auch sonst immer dabei, wenn es um einen Arztbesuch ging oder irgendetwas organisiert werden musste.

Claudia M. hatte eine Weile allein gewohnt, weil alle dachten, das könnte funktionieren. Dass sie in dieser Zeit sehr viel Alkohol konsumierte, wusste niemand. Über Jahre hatte sie Cannabis geraucht, das war dann auch der Auslöser für die Schizophrenie.

Das Zusammenleben zwischen den Schwestern gestaltete sich immer schwieriger. Claudia M. war nicht imstande, sich in eine Gemeinschaft einzufügen. Putzen, Termine einhalten, sich auf die Familie einstellen, das konnte sie einfach nicht. Ihre Schwester verlor mehr und mehr die Energie, sich um das zusätzliche Familienmitglied zu kümmern. Schließlich entschieden sich beide dafür, dass Claudia M. in ein Wohnheim ziehen sollte.

Die 42-Jährige hat sich längst in ihr neues Zuhause eingelebt. Manchmal geht ihr ein Mitbewohner auf die Nerven, aber insgesamt gefällt es ihr sehr gut. Ob ihr Zimmer nun aufgeräumt ist oder nicht, das kann sie selbst entscheiden. Auch ihrer Schwester geht es besser. Sie kann sich wieder mehr auf ihre Kinder konzentrieren und hat viel mehr Zeit für ihren Mann und sich selbst.

Typische Belastungen für helfende Familienmitglieder

Schätzungsweise jeder dritte Deutsche leidet zumindest zeitweise an einer psychischen Erkrankung, zum Beispiel an einer Depression, Angststörung oder auch Psychose. Die meisten Angehörigen psychisch Kranker kümmern sich zuerst selbst um ihre Familienmitglieder oder Partner und das lange bevor der Erkrankte professionelle Hilfe in Anspruch nimmt. Wenn es um schwere Krankheiten oder um eine lange Krankheitsdauer geht, kann das für die Angehörigen sehr belastend werden. In Deutschland haben 30 Millionen Menschen einen Angehörigen mit einer psychischen Erkrankung. Die Hälfte der Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leidet, lebt zuhause bei der Familie.

Mehr Verantwortung und Arbeit im Familienalltag sowie weniger Zeit für sich selbst, Hobbies und Freunde

Angehörige gleichen aus, was das kranke Familienmitglied im Haushalt oder an anderen Aufgaben nicht mehr schafft und häufig bestreiten sie sogar den Lebensunterhalt für ihren Partner oder Verwandten. Oft genug vernachlässigen die Angehörigen ihr eigenes Leben, weil das versorgen des erkrankten Partners oder Verwandten so viel Zeit in Anspruch nimmt. Sie gehen weniger aus und nehmen in Kauf, dass Gäste kaum noch oder gar nicht mehr kommen.

Darüber hinaus sind die pflegenden Angehörigen wichtige Bezugspersonen des psychisch Kranken und können eine wichtige Hilfe bei der Bewältigung der Erkrankung sein. Auf der anderen Seite ist die psychische Erkrankung für sie oft selbst psychisch sehr belastend.

Sowohl der objektive Mehraufwand in Haushalt und Alltag als auch die Sorge um den geliebten Menschen führen dazu, dass schätzungsweise 40 bis 60 Prozent aller Angehörigen eines psychisch Kranken aufgrund der Belastung selbst psychische Krankheiten entwickeln oder anfälliger für körperliche Beschwerden wie Bluthochdruck sind.

Studien belegen, dass jeder zweite Lebensgefährte eines depressiv Erkrankten nach einiger Zeit selbst depressive Symptome zeigt.

Deshalb ist es wichtig, dass Angehörige gut für sich selbst sorgen und auf ihre eigene Gesundheit achten, sich Freizeit gönnen oder auch psychotherapeutische Unterstützung suchen, soweit notwendig. Vor allem aber sollte das Sorgen um die eigene Schwester oder den Partner nicht zur Hauptaufgabe werden.

Negative Gefühle wie Angst, Wut, Frust, Scham oder Hilflosigkeit sind bei Angehörigen keine Seltenheit

Eine psychische Erkrankung kann bei den Angehörigen viele unterschiedliche Gefühle auslösen. Auf der einen Seite haben sie Verständnis für den Betroffenen, möchten ihn unterstützen und gehen geduldig mit der Erkrankung um. Sie haben die Hoffnung, dass sich die Erkrankung bald bessert und vermitteln dies auch dem erkrankten Angehörigen.

Auf der anderen Seite erleben Angehörige auch viele negative Gefühle. Dazu gehören Angst und Sorge, Ungeduld, Enttäuschung, Verzweiflung und Hilflosigkeit, Frustration und Wut, Einsamkeitsgefühle oder auch Scham- und Schuldgefühle.

Zum Beispiel machen sie sich Sorgen wegen der psychischen Erkrankung oder darüber, wie es in Zukunft weitergehen soll. Wenn sich die Erkrankung nicht verbessert oder es Rückschläge gibt, kann das Enttäuschung oder Frustration auslösen.

Es kann aber auch sein, dass man wütend wird, wenn der psychisch Erkrankte keine Unterstützung annehmen will oder sich weigert, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Außerdem kommt es vor, dass Angehörige Schuldgefühle haben, weil sie glauben, zu wenig Verständnis und Geduld für den psychisch Kranken aufzubringen oder ihn nicht genügend zu unterstützen.

Vom Leugnen über Verharmlosung und Unsicherheit hin zur Akzeptanz

Ist ein Familienmitglied psychisch erkrankt, durchlaufen die Angehörigen meist verschiedene Phasen, in denen sie auf die Erkrankung reagieren und die Situation nach und nach verarbeiten.

Am Anfang sind die Symptome der psychischen Erkrankung noch neu. Oft ist der Übergang zwischen normalem Verhalten und einer krankhaften Ausprägung fließend und es ist für die Angehörigen schwierig einzuschätzen, ob bereits eine psychische Erkrankung vorliegt. Häufig fühlen sie sich verunsichert, machen sich Sorgen und wissen nicht, wie sie am besten mit dem erkrankten Angehörigen und mit der Situation umgehen sollen. Es kommt auch vor, dass eine psychische Erkrankung zu Beginn in der Familie verharmlost, nicht ernst genommen oder verdrängt wird. Dadurch fühlt sich der Betroffene oft allein und unverstanden.

In der nächsten Phase akzeptieren die Angehörigen die psychische Erkrankung allmählich. Nun versuchen sie, den Betroffenen so gut wie möglich zu unterstützen und gemeinsam mit ihm Möglichkeiten zur Bewältigung der Erkrankung zu finden.

Im weiteren Verlauf kann es sein, dass die Erkrankung wieder verschwindet oder so weit zurückgeht, dass der Erkrankte und seine Familie gut damit leben können.

In vielen Fällen besteht eine psychische Erkrankung aber auch über eine längere Zeit oder es kommt nach einer guten Phase zu einem Rückfall in eine neue Krankheitsphase. Rückfälle können zum Beispiel bei einer Depression, einer manisch-depressiven Erkrankung, einer Schizophrenie oder einer Alkohol- oder Drogenproblematik vorkommen. In diesem Fall müssen die Angehörigen den Betroffenen oft über eine längere Zeit unterstützen.

Dauer und Schwere der Erkrankung spielen eine Rolle

Untersuchungen haben gezeigt, dass Angehörige umso mehr belastet sind, je schwerer die psychische Erkrankung ist und je schwieriger die akute Krankheitsphase ist. Ist der psychisch Erkrankte stark beeinträchtigt, müssen die Angehörigen häufig viele Aufgaben für ihn übernehmen. Das kann bedeuten, dass ein Angehöriger seine Freizeitaktivitäten und Freundschaften aufgibt, weil er einfach keine Zeit mehr dafür hat, dass er Nachteile im Beruf in Kauf nehmen muss oder das Gefühl hat, ständig angebunden zu sein. Außerdem kann es auch zu finanziellen Belastungen kommen.

Bei einer schweren, länger anhaltenden psychischen Erkrankung verläuft auch das Leben der Familienangehörigen meist anders, als sie sich das vorgestellt und erhofft haben, was zu Enttäuschung, Frustration und Trauer führen kann oder sogar dazu, dass sie ihre Lebenspläne verändern müssen.

Für jedes Familienmitglied anders

Angehörige bekommen die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds aus nächster Nähe mit. Oft verändert sich dadurch auch der Familienalltag deutlich. Je nachdem, in welchem Verhältnis jemand zu dem psychisch Erkrankten steht, kann er oder sie die Situation ganz anders erleben und mit anderen Problemen und Belastungen zu kämpfen haben.

Für **Eltern** ist es meist ein Schock, wenn sie feststellen, dass ihr Kind psychisch krank ist. Oft ist es für sie schwierig, angemessen mit der Erkrankung umzugehen.

Ehe- oder Lebenspartner sind von der psychischen Erkrankung unmittelbar betroffen. Häufig kann der psychisch kranke Partner Gefühle nicht mehr zeigen oder ausreichend erwidern und gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen sind kaum mehr möglich. Dann leidet auch die Partnerschaft.

Für **Kinder** mit einem psychisch kranken Elternteil ist die Situation, solange sie jung sind, besonders belastend. Aber auch als erwachsener Mensch kann der Umgang mit dem psychisch kranken Elternteil schwierig sein. Zudem leiden sie oft noch unter den Belastungen, die die Erkrankung für sie in ihrer Kindheit und Jugend mit sich gebracht hat.

Geschwister sind oft selbst noch in der Entwicklung. Meist reagieren sie verstört auf die Veränderungen ihres Bruders oder ihrer Schwester und haben selten wirklich Verständnis dafür. Wenn sich die Eltern verstärkt um das psychisch kranke Kind kümmern, können sie sich auch vernachlässigt, allein gelassen oder nicht mehr geliebt fühlen.

Ein weiteres Problem entsteht für die Angehörigen, wenn es in der Familie unterschiedliche Vorstellungen darüber gibt, wie mit der Erkrankung umgegangen werden soll, ob und welche Behandlung notwendig ist. Das kann zu Meinungsverschiedenheiten und Streit führen.

Auch die Reaktionen anderer Menschen können eine Belastung für die Familie darstellen. Diese können mit Unverständnis reagieren, dem psychisch Kranken Vorurteile entgegenbringen oder den Kontakt zu dem psychisch Erkrankten oder seiner Familie meiden.

Genesung des psychisch kranken Familienmitglieds und Entlastung der Angehörigen sind möglich

Inzwischen gibt es jedoch viele gut wirksame Behandlungsansätze, die die Symptome einer psychischen Erkrankung deutlich reduzieren können. Gleichzeitig gibt es viele Angebote für Angehörige, in denen sie erfahren, wie sie gemeinsam mit dem Betroffenen günstig mit der Erkrankung umgehen können. Dabei lernen sie gleichzeitig, eigene Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen und sich gut um sich selbst zu kümmern.

Auf diese Weise kann es gelingen, dass alle Beteiligten trotz der Erkrankung einen guten Umgang miteinander und eine für alle zufriedenstellende Lösung finden – selbst bei einer schweren oder chronischen psychischen Erkrankung.

Das können Angehörige für sich selbst und ihre Gesundheit tun

Viele Angehörige wünschen sich vor allem, dass es ihrem psychisch kranken Familienmitglied besser geht. Allerdings können die Belastungen durch die psychische Erkrankung und ein starkes Engagement für den Erkrankten dazu führen, dass ein Angehöriger selbst irgendwann psychisch oder körperlich krank wird.

Deshalb ist es wichtig, dass Angehörige gut auf sich selbst und ihre eigene psychische Gesundheit achten. Das ist auch für eine langfristig gute Beziehung zum psychisch kranken Angehörigen und innerhalb der Familie wichtig. Für den psychisch Erkrankten kann es entlastend sein, zu sehen, dass es seinen Angehörigen gut geht und sie ihr Leben nicht nur nach ihm ausrichten. Das kann auch dazu beitragen,

dass es ihm selbst bessergeht und er sich mehr darum bemüht, eine Besserung seiner Erkrankung zu erreichen.

Um Ihre eigene psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stärken, kann Folgendes hilfreich sein:

- Nehmen Sie eigene Bedürfnisse und Gefühle und eigene Belastungen wahr. Formulieren Sie dem psychisch Kranken gegenüber klar Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse und sagen Sie auch einmal „nein“.
- Achten Sie darauf, dass die Belastungen nicht überhandnehmen und dass Sie einen Ausgleich finden, um langfristig psychisch und körperlich gesund zu bleiben.
- Achten Sie darauf, Ihr Leben nicht vollkommen nach dem psychisch kranken Angehörigen auszurichten. Grenzen Sie sich ausreichend von dessen Bedürfnissen ab, überfordern Sie sich nicht und vernachlässigen Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht.
- Machen Sie sich bewusst, dass die Verantwortung für eine Besserung der Erkrankung nicht bei Ihnen liegt. In erster Linie ist der Erkrankte selbst für sich verantwortlich und muss selbst darauf hinarbeiten, seine Probleme zu lösen. Sie können ihn dabei nur unterstützen.

Es ist hilfreich, die eigenen, auch negativen Gefühle nicht zu verdrängen. Es ist normal, dass Sie solche Gefühle haben und dass Sie sich Ihrem Angehörigen gegenüber nicht immer verständnisvoll, hilfreich und angemessen verhalten können. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle. Es kann Sie unterstützen, wenn Sie offen über Ihre eigenen Gefühle sprechen, zum Beispiel mit einem guten Freund oder in einer Angehörigengruppe. Außerdem können Sie überlegen, welche Ursachen Ihre negativen Gefühle haben und wie Sie diese verändern können.

- Insgesamt ist es hilfreich, eine gelassene Lebenshaltung zu entwickeln. Wenn alles auf einmal kommt, ist es sinnvoll, Prioritäten zu setzen und sich erst einmal um die wichtigsten Dinge zu kümmern.
- Vernachlässigen Sie eigene Freizeitaktivitäten und Hobbies nicht und planen Sie gezielt Dinge, die Ihnen Freude machen, in den Alltag ein.
- Treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden oder anderen nahestehenden Menschen, mit denen Sie sich wohlfühlen und auch einmal unbeschwert lachen können. Hilfreich ist es, einen oder mehrere nahestehende Menschen zu haben, mit denen Sie offen über Probleme und Belastungen sprechen können und bei denen Sie sich verstanden fühlen.
- Sorgen Sie bewusst für Entspannung. Sie können zum Beispiel ein Entspannungsverfahren einüben, das Sie regelmäßig anwenden können, um Stress und Anspannung abzubauen. Auch Sport und Bewegung können dazu beitragen, Anspannung und Stress zu verringern. Überlegen Sie, welche Tätigkeiten Ihnen noch dabei helfen können, sich zu entspannen, zum Beispiel Musik hören. Überlegen Sie sich einen Ort, an dem Sie zur Ruhe kommen können und planen Sie feste Zeiten für bewusste Entspannung ein.
- Schaffen Sie sich Freiräume. Suchen Sie sich andere Menschen, die Sie beim Umgang mit dem psychisch Kranken oder in anderen Bereichen unterstützen können und Ihnen Aufgaben abnehmen können.
- Hilfreich ist oft auch, etwas zu tun, was man als persönlich bereichernd empfindet, zum Beispiel etwas Neues zu erlernen, etwas Kreatives zu machen oder sich in einer Gruppe oder Gemeinschaft zu engagieren.
- Achten Sie auf einen regelmäßigen Lebensrhythmus, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und genug Schlaf.

- Wenn Sie sich stark belastet, erschöpft oder überfordert fühlen, suchen Sie sich selbst professionelle Unterstützung. Lassen Sie sich zum Beispiel in einer Beratungsstelle beraten, besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe für Angehörige oder vereinbaren Sie einen Termin mit einem Psychotherapeuten oder Psychiater. Sich Unterstützung zu suchen, ist besonders dann wichtig, wenn man selbst depressive Symptome entwickelt, unter starken körperlichen Beschwerden leidet oder das Gefühl hat, in eine Sucht abzugleiten.

Informationsangebote machen Angehörige oft zu besseren Helfern

In vielen Unterstützungsangeboten für Angehörige geht es darum, wie sie einfühlsam mit dem psychisch Kranken umgehen können, wie sie konstruktive, genesungsfördernde Beziehungen zu ihm und innerhalb der Familie aufbauen und wie sie den psychisch Kranken bestmöglich unterstützen können. So kann eine gelassene, akzeptierende Haltung gegenüber der psychischen Erkrankung dem Erkrankten helfen, sich verstanden und unterstützt zu fühlen.

Vielfältige Angebote unterstützen die Angehörigen in ihren Bemühungen um die Genesung des psychisch Kranken

Es gibt eine Reihe von **Anlaufstellen**, bei denen Angehörige Informationen und Hilfestellungen erhalten können: Sie können sich bei einer **Beratungsstelle für Angehörige psychisch Erkrankter** beraten lassen oder eine **Selbsthilfegruppe für Angehörige** besuchen. Häufig werden **Angehörigengruppen** speziell für Eltern, Partner, Kinder oder Geschwister psychisch Erkrankter angeboten. Auch die **Landesverbände der Angehörigen psychisch Erkrankter** bieten telefonische Beratungen von erfahrenen Mitarbeitern an.

Weiterhin gibt es an vielen **psychiatrischen Kliniken Informationsveranstaltungen** für Angehörige psychisch Kranker. Manche Kliniken bieten auch **regelmäßige Angehörigen-Gespräche** über einen längeren Zeitraum an, bei denen die Angehörigen kontinuierlich Unterstützung bei konkreten Problemen erhalten, etwa beim Umgang mit Rückfällen. Viele Kliniken bieten zudem **öffentliche Vorträge oder Seminare** über psychische Erkrankungen an, bei denen sich auch Angehörige informieren können.

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, das Gespräch mit dem oder den Behandlern des psychisch erkrankten Angehörigen zu suchen. Diese können allgemeine Fragen zur Erkrankung und zu geeigneten Behandlungsansätzen beantworten und – wenn der betroffene Angehörige einverstanden ist – auch konkrete Fragen zu seiner Erkrankung und zum Umgang damit.

Auch auf Internetseiten und in Ratgeber-Büchern für Angehörige finden sich viele Informationen für Angehörige psychisch Erkrankter. Außerdem können Sie auch die bisher genannten Ansprechpartner fragen, welche konkreten Unterstützungsangebote es in Ihrer näheren Umgebung gibt.

- [Serviceteil für Angehörige: Anlaufstellen und Leseempfehlungen](#)

Psychoedukation: Experte für die Erkrankung werden

Um die Symptome und das Verhalten des psychisch Erkrankten besser verstehen zu können, ist es wichtig, über die Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten Bescheid zu wissen. Das macht es auch möglich, den Betroffenen so gut wie möglich zu unterstützen, Rückfälle frühzeitig zu erkennen oder

angemessen zu reagieren, um Rückfällen vorzubeugen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Angehörige, die gut über die psychische Erkrankung informiert sind, den Verlauf der Erkrankung durch ihre tägliche Unterstützung günstig beeinflussen und das Risiko eines Rückfalls um 25 Prozent senken können. Eine ausreichende Psychoedukation kann helfen, Vorurteile und falsche Vorstellungen über die Erkrankung abzubauen.

Dort erfahren sie, wie die Erkrankung entsteht, welche Ursachen sie hat, welche Symptome auftreten können und wie gut die Chancen sind, dass die Symptome wieder verschwinden oder zumindest deutlich zurückgehen. Außerdem lernen sie dort, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, wie sie den psychisch Erkrankten gut unterstützen und wie sie im Alltag mit der Erkrankung umgehen können. Eine Psychoedukation kann auch im Einzelgespräch mit einem Behandler des betroffenen Angehörigen stattfinden, etwa mit einem ambulanten Psychotherapeuten oder Psychiater oder einem Arzt oder Psychotherapeuten in einer Klinik.

Zusammenarbeit mit den Behandlern

Für jemanden, der psychisch erkrankt, ist es wichtig, frühzeitig professionelle Unterstützung zu erhalten. Angehörige und Freunde können ihn ermutigen und motivieren, zu einer Beratungsstelle oder zu einem Arzt oder Psychotherapeuten zu gehen oder sich nötigenfalls stationär behandeln zu lassen. Sie können den Betroffenen bei diesem Schritt unterstützen, indem sie ihn zum ersten Gespräch beim Psychotherapeuten oder zur Aufnahme in die Klinik begleiten. Professionelle Hilfe ist vor allem dann sehr wichtig, wenn ein psychisch Erkrankter sich anderen gegenüber aggressiv verhält, wenn er Suizidgedanken oder -absichten äußert oder wenn er nicht mehr zugänglich ist.

Gelingt es nicht, den psychisch Kranken zu motivieren, sich professionell behandeln zu lassen, können Angehörige sich selbst bei einer der genannten Anlaufstellen beraten lassen und sich darüber informieren, was sie tun können.

Darüber hinaus können Angehörige die Behandlung unterstützen, indem sie gut mit dem oder den Behandlern des psychisch Erkrankten zusammenarbeiten – sofern der Betroffene damit einverstanden ist. So können Angehörige dem Arzt oder Psychotherapeuten wichtige Informationen mitteilen, die zu einer erfolversprechenden Behandlung beitragen können.

In einer ambulanten Psychotherapie können von Zeit zu Zeit gemeinsame Termine mit dem Patienten und einem oder mehreren Angehörigen vereinbart werden. Am Ende einer stationären Behandlung können Behandler, Patient und Angehörige gemeinsam besprechen, wie die Angehörigen den psychisch Erkrankten bei seiner Rückkehr in den Alltag und in die Familie am besten unterstützen können. Zugleich kann dabei ein Krisenplan erstellt werden.

Selbsthilfegruppe für Angehörige

Eine Selbsthilfegruppe für Angehörige kann hilfreich sein, um sich mit anderen Angehörigen über die eigenen Erfahrungen im Umgang mit der psychischen Erkrankung, über Belastungen und Probleme auszutauschen. Mit anderen zu sprechen und zu erfahren, dass man mit der Situation nicht alleine ist, kann sehr entlastend sein. Darüber hinaus können die Teilnehmer von den Erfahrungen anderer Angehöriger profitieren, sich gegenseitig Tipps geben und sich in Krisensituationen gegenseitig unterstützen. Auch ein Online-Forum für Angehörige kann hilfreich sein, um sich mit anderen

Angehörigen über eigene Erfahrungen und einem geeigneten Umgang mit dem psychisch Kranken auszutauschen.

Familien- oder Paartherapie

Es kann sinnvoll sein, dass Angehörige gemeinsam mit dem psychisch Erkrankten eine Familien- oder Paartherapie machen, bei der der Partner oder die ganze Familie in die Therapie einbezogen werden. Dabei wird erarbeitet, welche Faktoren in der Familie möglicherweise zur Entstehung oder zu einer Verschlechterung der psychischen Erkrankung beigetragen haben. Die Beteiligten lernen, wie Probleme und Konflikte in der Partnerschaft oder Familie besser gelöst oder sogar vermieden werden können und wie die Beziehungen in der Familie so gestaltet werden können, dass sie zu einer Besserung der psychischen Erkrankung beitragen.

- [Therapeutenliste Familientherapie](#)
- [Therapeutenliste Paartherapie](#)

Konkrete Tipps für Umgang mit psychisch Kranken in der Familie

Die Berücksichtigung folgender Tipps kann dazu beitragen, den psychisch Erkrankten möglichst gut zu unterstützen, mit ihm und in der Familie entspannt zusammenzuleben und Stress und Auseinandersetzungen zu vermeiden:

- Seien Sie einfühlsam und verständnisvoll. Es ist hilfreich, dem psychisch Erkrankten gut zuzuhören und ihm Zeit zu geben, seine Probleme und seine Sicht der Dinge zu erklären. Zeigen Sie Interesse an seiner Sichtweise und versuchen Sie, Verständnis für ihn und seine Probleme aufzubringen. Vermeiden Sie es dagegen, ihm gute Ratschläge zu geben.
- Fördern Sie kleine Schritte in Richtung Gesundheit und Rückkehr zu einem normalen Leben. Ermutigen Sie den Betroffenen dazu, aber drängen oder überfordern Sie ihn nicht. Vermitteln Sie ihm Zuversicht und Hoffnung. Loben Sie ihn bei Fortschritten oder bei dem Versuch, etwas zu verändern - selbst wenn es nicht sofort gelingt - und freuen Sie sich gemeinsam daran.
- Umsorgen Sie den Betroffenen nicht zu viel und lassen Sie ihm so viel Selbständigkeit wie möglich. Lassen Sie ihn zugleich wissen, dass Sie für ihn da sind, wenn er Unterstützung braucht.
- Machen Sie sich bewusst, dass eine Besserung und Stabilisierung einer psychischen Erkrankung Zeit brauchen, und dass es immer wieder zu Rückschlägen kommen kann. Haben Sie deshalb Geduld, auch mit sich selbst und setzen Sie sich und Ihren Angehörigen nicht zu stark unter Druck.
- Sorgen Sie für gemeinsame positive Aktivitäten wie Freizeitaktivitäten und Ausflüge. Erwarten Sie aber von Ihrem psychisch erkrankten Angehörigen auch nicht zu viel – vor allem in und nach akuten Krankheitsphasen. Lassen Sie ihm Zeit und vermeiden Sie es, ihn zu überfordern oder zu stark zu stimulieren.
- Fördern Sie einen regelmäßigen Lebensrhythmus mit regelmäßigem und ausreichendem Schlaf, regelmäßigen Mahlzeiten und einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und geregelten Zeiten für Arbeit und Freizeit.
- Treffen Sie zusammen mit dem Betroffenen Absprachen und finden Sie gemeinsam Regeln für das Zusammenleben in der Familie und für den Umgang mit der Erkrankung, zum Beispiel, was zu tun ist, wenn sich die Erkrankung wieder verschlechtert.

- Wenn Sie von Ihrem psychisch kranken Familienmitglied etwas erreichen möchten, überlegen Sie vorher, wie Sie am besten vorgehen können. Sagen Sie ihm klar und sachlich, was Sie möchten und drücken Sie eigene Wünsche als Ich-Botschaft aus. Vermeiden Sie es, ärgerlich zu werden oder Druck auszuüben, denn das bewirkt oft das Gegenteil. Setzen Sie aber auch klare Grenzen. Sagen Sie dem Betroffenen klar und in ruhigem Ton, welches Verhalten nicht akzeptabel ist.
- Denken Sie daran, dass auch jemand, der sehr krank ist, gesunde Anteile bewahrt hat. Fragen Sie sich, wie der gesunde Teil des Angehörigen reagieren würde und wie der kranke Teil. Helfen Sie dem Betroffenen, die gesunden Anteile zu stärken.
- Machen Sie sich bewusst, dass es nicht notwendig ist, dass Sie oder der Erkrankte allein mit der Erkrankung zurechtkommen und alle Probleme allein lösen. Das ist oft gar nicht möglich und dafür gibt es professionelle Unterstützungsangebote. Motivieren Sie den Betroffenen deshalb, rechtzeitig professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
- Informieren Sie sich gut über die Medikamente, die Ihr Angehöriger erhält, ihre Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen. Nehmen Sie eine gut überlegte Haltung gegenüber Medikamenten ein. In vielen Fällen sind Medikamente notwendig und helfen, die Symptome deutlich zu verringern. In manchen Fällen ist auch eine Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll. Sie können Ihren Angehörigen bei der Einnahme der Medikamente unterstützen und ihn zum Beispiel an die Einnahme erinnern.

Wie können Angehörige damit umgehen, wenn erneut Symptome auftreten?

In einigen Fällen können sich die Symptome einer psychischen Erkrankung wieder verschlechtern oder es können erneut Symptome auftreten. Um einer Verschlechterung oder einem Rückfall in eine neue Krankheitsphase so gut wie möglich vorzubeugen, kann Folgendes hilfreich sein:

- Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem psychisch erkrankten Angehörigen eine Liste mit Frühwarnzeichen der Erkrankung, auf die Sie gemeinsam achten können. So können Sie rechtzeitig erkennen, dass sich möglicherweise eine neue Krankheitsphase anbahnt.
- Treffen Sie mit Ihrem Angehörigen klare Vereinbarungen, welche Konsequenzen bestimmte Krankheitsanzeichen oder Verhaltensweisen haben, also wie der Betroffene oder die Familie darauf reagieren sollen.
- Unterstützen Sie Ihren Angehörigen, in einem solchen Fall einen Termin bei seinem Arzt oder Psychotherapeuten auszumachen oder vereinbaren Sie einen gemeinsamen Termin.

Wenn Kranke ihre Angehörigen nicht in die Behandlung einbeziehen möchten

Manchmal kann es sein, dass ein psychisch kranker Angehöriger nicht möchte, dass andere Familienmitglieder über seine Erkrankung oder seine Behandlungen Bescheid wissen oder dass sie in die Behandlung einbezogen werden. Tatsächlich gilt bei volljährigen Patienten eine Schweigepflicht, sodass Ärzte und Psychotherapeuten anderen Menschen, auch nahestehenden Angehörigen, ohne ausdrückliche Zustimmung des Patienten keine Auskunft über dessen Befinden und Behandlung geben dürfen.

Möglicherweise ist es in manchen Fällen auch sinnvoll, dass ein Patient vorübergehend keinen oder wenig Kontakt zu seinen Angehörigen hat. Als Angehöriger können Sie in diesem Fall mit jemandem vom

Behandlungsteam sprechen, der Ihnen erklären kann, warum der Betroffene gerade keinen Kontakt möchte.

Außerdem ist es nach wie vor möglich, mit dem behandelnden Psychotherapeuten oder Arzt des Angehörigen in Kontakt zu treten. Zum Beispiel können Sie Ihre eigenen Beobachtungen zur Erkrankung mitteilen und allgemeine Fragen stellen. Die Behandler dürfen Ihnen dann zwar keine persönlichen Informationen über den Patienten mitteilen, aber allgemeine Informationen über die Erkrankung, Möglichkeiten der Therapie und einen geeigneten Umgang mit der Erkrankung.

Angehörige mit Depression, Angststörung oder Psychose

Weiterführende Informationen zu den Krankheitsbildern Depression, Angststörung und Psychose und deren Umgang als Angehöriger finden Sie nachfolgend und im Quellenverzeichnis unter den jeweiligen Abschnitten:

- [Angehörige mit Depressionen](#)
- [Angehörige mit Angststörung](#)
- [Angehörige Psychose](#)

Vorsorgevollmacht, Einweisung und Betreuungsverfügung

In manchen Fällen ist ein psychisch Kranker so stark beeinträchtigt, dass er nicht mehr in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen. Das kann seine eigene Gesundheitsvorsorge, finanzielle oder rechtliche Angelegenheiten und Entscheidungen über den eigenen Aufenthaltsort betreffen.

Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht regelt der Betroffene, wer in seinem Interesse handeln und wichtige Entscheidungen treffen darf, wenn er selbst nicht mehr dazu in der Lage ist, etwa wegen einer schweren psychischen Erkrankung. Eine Vorsorgevollmacht ist rechtlich bindend und überträgt dem Bevollmächtigten das Recht, Entscheidungen für den Vollmachtgeber zu treffen, ohne dass ein Gericht darüber entscheiden muss. Für Angehörige kann es sinnvoll sein, ein Familienmitglied mit einer schweren psychischen Erkrankung zu motivieren, vorsorglich eine Vorsorgevollmacht auszufüllen. Denn sie kann eine gute Möglichkeit sein, dass persönliche Angelegenheiten innerhalb der Familie oder durch eine nahe Vertrauensperson geregelt werden. Die Vollmacht muss vom Betroffenen unterschrieben sein und sollte gut auffindbar aufbewahrt werden.

Der Betroffene kann seinen Ehepartner, erwachsene Kinder oder andere Verwandte, einen engen Freund oder Nachbarn, einen von einem Betreuungsverein vermittelten Betreuer oder einen gesetzlichen Betreuer bevollmächtigen. Auch Ehe- oder Lebenspartner dürfen nicht automatisch füreinander entscheiden, deshalb ist auch in diesem Fall eine Vorsorgevollmacht wichtig.

Ein Angehöriger, der in einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigt wird, muss im Fall, dass der psychisch Kranke nicht mehr für sich selbst entscheiden kann, möglicherweise wichtige Entscheidungen für ihn treffen. Er hat dann zum Beispiel die Aufgabe, mit Ärzten, Therapeuten und anderem medizinischen

Personal über die Erkrankung und die Behandlung zu sprechen und über Therapieansätze und den Umgang mit der Erkrankung mit zu entscheiden.

Außerdem kann es sein, dass er sich um finanzielle, rechtliche, Versicherungs-, Behörden- und Miet-Angelegenheiten kümmern und über den Aufenthaltsort des Betroffenen, etwa in einer eigenen Wohnung oder in einer betreuten Einrichtung, entscheiden muss. All das kann mit hohem Zeitaufwand verbunden sein.

Wichtig ist daher: Fühlt man sich als Angehöriger mit der Betreuung überfordert, ist es möglich, von der Betreuung zurückzutreten. In diesem Fall übernimmt zum Beispiel ein Berufsbetreuer die Betreuung.

In einer Vorsorgevollmacht kann der Vollmachtgeber auch festlegen, wie die Vollmacht gestaltet sein soll, zum Beispiel, ob sie langfristig oder nur für einen bestimmten Zeitraum gelten soll und über welche Angelegenheiten der Bevollmächtigte entscheiden darf und über welche nicht. Weiterhin kann die Vollmacht auch auf zwei oder mehrere Personen aufgeteilt werden. Diese können die gleichen Berechtigungen haben und sich bei der Übernahme von Aufgaben abwechseln. Sie können aber auch unterschiedliche Aufgaben haben, so dass sich zum Beispiel der eine um medizinische und der andere um finanzielle Angelegenheiten kümmert. Außerdem kann zusätzlich zum Bevollmächtigten ein Ersatzbevollmächtigter benannt werden, der nur tätig wird, wenn der erste Bevollmächtigte die Aufgaben nicht mehr erfüllen kann.

Ein Betroffener kann die Vorsorgevollmacht auch wieder widerrufen, wenn er zu diesem Zeitpunkt geschäftsfähig ist. Er muss dem Bevollmächtigten dann den Widerruf, am besten schriftlich, mitteilen und ihn bitten, die Vollmacht wieder herauszugeben oder zu vernichten.

Betreuungsverfügung

Eine Betreuungsverfügung kann eine Alternative zur Vorsorgevollmacht sein. Darin kann jemand festlegen, wer ihn in rechtlichen Angelegenheiten vertreten soll, wenn er selbst nicht mehr dazu in der Lage ist. Die Betreuung kann sich dabei auf einen oder auf mehrere Bereiche beziehen, nämlich auf die Gesundheitspflege, die Vermögenspflege und die Aufenthaltsbestimmung. Auch die Betreuungsverfügung muss vom Betroffenen unterschrieben sein und sollte gut auffindbar aufbewahrt werden.

Allerdings ist die Betreuungsverfügung zunächst nicht rechtlich bindend. Wenn eine Betreuung notwendig wird, muss zunächst ein Gericht entscheiden, ob die benannte Person geeignet ist und als Betreuer eingesetzt wird oder nicht. Wenn ja, wird diese Person zum gesetzlichen Vertreter des psychisch Kranken. Sie erhält dann einen Ausweis, mit dem sie sich gegenüber Ärzten, Behörden oder Banken ausweisen kann, um im Sinne des Betreuten handeln zu können.

Das Betreuungsgericht überwacht den Betreuer bei seinen Entscheidungen und fordert Rechenschaft von ihm, um zu verhindern, dass er missbräuchliche Entscheidungen trifft. Das Gericht kann den Betreuer auch absetzen, wenn er seine Aufgabe nicht im Sinne des Betreuten erfüllt.

Weiterhin kann eine Betreuungsverfügung auch eine Ergänzung zu einer Vorsorgevollmacht sein. So kann jemand in der Betreuungsverfügung einen Ersatzbevollmächtigten benennen, falls der in der Vorsorgevollmacht Bevollmächtigte stirbt oder nicht mehr in der Lage ist, die Betreuung auszuüben. Liegt keine Betreuungsverfügung vor, würde in diesem Fall ein Gericht eine gesetzliche Betreuung

anordnen.

Auch eine Betreuungsverfügung kann vom Betroffenen widerrufen werden, wenn er zu diesem Zeitpunkt geschäftsfähig ist.

Einweisung in eine psychiatrische Klinik

Manchmal sind die Angehörigen der Meinung, dass der psychisch Kranke dringend Hilfe braucht und stationär in einer Klinik behandelt werden sollte, doch der Betroffene selbst sieht das nicht so. Dann sollte man zunächst überlegen, ob es andere Möglichkeiten gibt, dem Betroffenen zu helfen beziehungsweise ihn dazu bewegen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zum Beispiel können Angehörige versuchen, ihn zu überzeugen, freiwillig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder sich in eine Klinik zu begeben.

Manchmal kann es jedoch notwendig sein, Maßnahmen gegen den Willen des Betroffenen zu ergreifen, beispielsweise ihn in eine Klinik einweisen zu lassen. Das ist jedoch nur möglich, wenn eine akute, erhebliche Gefahr besteht, dass der Betroffene sich selbst oder andere verletzt oder gefährdet und wenn es keine andere, weniger einschneidende Möglichkeit gibt, ihn oder seine Umgebung zu schützen.

Tritt eine solche Situation ein, sollten Sie Folgendes tun:

- Rufen Sie zunächst einen Notarzt und schildern Sie ihm die Problematik. Dann kann die Leitstelle einen Facharzt schicken, der die Verfassung des Patienten einschätzen und über weitere Maßnahmen entscheiden kann.
- Besteht akute Gefahr, zum Beispiel weil der Betroffene andere angreift oder unmittelbar droht, sich umzubringen, rufen Sie die Polizei und den Notarzt an.
- Bleiben Sie bis zum Eintreffen von Hilfe mit dem Betroffenen in Kontakt, um ihn zu beruhigen und abzulenken.

von Dr. Christine Amrhein für Pro Psychotherapie e.V.

Quellen und Links

- Informationen auf der Webseite des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BApK)
- Informationen für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.“ Broschüre des Vereins Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP)
- „Angehörige psychisch Kranker: Die Last der Helfer“. Artikel auf der Webseite der Stiftung Warentest, 10.03.2014
- Informationen auf der Webseite des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (LapK)
- „Hilfe für Betroffene und Angehörige bei psychischen Erkrankungen“, Artikel auf der Webseite <https://www.apotheken.de> zuletzt geändert am 27.02.2020
- „Psychologische Hilfe für betreuende Angehörige“, Artikel von Dr. Doris Wolf, Psychotherapeutin, auf der Webseite des PAL Ratgeber Verlags

Abschnitt Depression

- „Deutschland Barometer Depression 2018. Auswirkungen der Depression auf Partnerschaft und Familie“ auf der Webseite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- „Depression: Was können Angehörige tun und wie können sie sich selbst schützen?“ auf der Webseite der Stiftung Gesundheitswissen
- „Rat für Angehörige Depression. Was Angehörige und Freunde tun können“ auf der Webseite der Stiftung Deutschen Depressionshilfe
- „Depression – eine Information für Angehörige und Freunde“ auf Patienteninformation.de
- „Mein Partner leidet unter Depressionen – wie kann ich ihm helfen?“, Artikel von Dr. Rolf Merkle, Psychotherapeut, auf der Webseite des PAL Ratgeber Verlags

Abschnitt Angststörungen

- „Agoraphobie und Panikstörung. Leben mit Angststörungen“, Abschnitt „Was können Angehörige tun?“ auf der Webseite der Stiftung Gesundheitswissen
- „Keine Angst mehr vor der Angst – ein Leitfaden für Angehörige“ von Helge Hasselmann, auf der Webseite dasgehirn.info
- „Hilfe für Angehörige Angsterkrankter“, Artikel von Dr. Doris Wolf, Psychotherapeutin, auf der Webseite „Angst & Panik. Hilfe für Betroffene und Angehörige“ der PAL Verlagsgesellschaft mbH

Abschnitt Psychosen

- „Was können Angehörige bei einer Psychose tun?“ auf der Webseite www.psychisch-erkrankt.de des Fachverlag für Gesundheit und Medizin GmbH & Co. KG
- „Wie kann ich jemanden mit einer Psychose helfen?“, Informationsblatt auf der Webseite der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich