

Angehörige können helfen

■ **Frage:** Wie sollten Angehörige einem psychisch erkrankten Menschen begegnen?

■ **Antwort:** Zentral ist, dass die Angehörigen dem Betroffenen das Gefühl geben, für ihn da zu sein, auch und gerade mit seinen Schwierigkeiten, und ihn unterstützen.

Eine psychische Erkrankung trifft nicht nur die Betroffenen schwer – auch ihre Angehörigen sind einer grossen Erschütterung und Belastung ausgesetzt. Dabei ist der Rückhalt durch Familienmitglieder, Angehörige und Freunde für die Erkrankten sehr wichtig. «Ein grosser Teil der psychisch kranken Menschen ist auf die Betreuung und Hilfe ihrer Angehörigen angewiesen. Diese bringen den Erkrankten oftmals viel Mitgefühl, Verständnis und Unterstützung entgegen», sagt Dr. med. Hanspeter Flury, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt und ärztlicher Direktor der Klinik Schützen, Rheinfelden.

Ein positives Umfeld sei denn auch eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung. «Sind die Angehörigen gut informiert und



«Eine psychische Erkrankung stellt auch eine grosse Belastung für die Angehörigen dar.»

Dr. med. Hanspeter Flury
Chefarzt und ärztlicher Direktor der Klinik Schützen, Rheinfelden

vernetzt, können Sie dem Erkrankten die nötige Unterstützung bieten. Diese trägt wiederum zum Behandlungserfolg bei.»

Angehörige brauchen Feingefühl

Eine psychische Erkrankung zu erkennen, ist nicht einfach. Angehörige können dabei helfen. Man merkt zwar, dass sich der Betroffenen verändert und etwas nicht stimmt, doch bis die Diagnose gestellt wird, vergeht meistens einiges an Zeit. «Der Umgang mit der psychischen Krankheit verlangt von den Angehörigen viel Feingefühl

und stellt nicht selten eine grosse Belastung dar», sagt Hanspeter Flury. So sei es zwar falsch, das Problem herunterzuspielen, aber auch nicht richtig, dieses zu dramatisieren. «Angehörige sollten ihre beunruhigenden Beobachtungen und ihre Sorgen ruhig, aber klar aufzeigen und Hilfe für Veränderungen suchen und anbieten», rät Flury. Denn oftmals fällt es den Erkrankten, insbesondere bei einer Ersterkrankung, schwer, ihre Probleme als Krankheit zu erkennen und rechtzeitig Hilfe zu suchen. Doch gerade die rechtzeitige Inanspruchnahme von professioneller Hilfe ist bei

psychischen Erkrankungen zentral – und dabei können Angehörige helfen. «Je früher eine Diagnose gestellt wird, desto grösser ist die Chance auf eine erfolgreiche Behandlung. Durch die Diagnose und fachgerechte Hilfe wird weiteres Leiden des Betroffenen und seiner Angehörigen vermindert.»

Professionelle Beratung sinnvoll

Um mit der schwierigen Situation besser umgehen zu können, ist es auch für die Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen sinnvoll, in eine professionelle Beratung einbezogen zu sein. «In einem Beratungsgespräch, etwa mit dem behandelnden Arzt, bekommen die Angehörigen hilfreiche Ratschläge.» Es sei zwar wichtig, dem Betroffenen Rückhalt zu geben. Gleichzeitig dürften die Angehörigen aber ihre Bedürfnisse nicht aufgeben und sollten eigene Aktivitäten und Beziehungen weiterhin pflegen. «Dies ist für das Wohlbefinden der Angehörigen wichtig und ermöglicht ihnen, sich auch längerfristig für den Nahestehenden zu engagieren», sagt Flury.