

PRESSEMITTEILUNG

Besorgt, hilfsbereit und oft überfordert

Den richtigen Weg in der Unterstützung psychisch kranker Angehöriger finden

München, 6. Oktober 2020. Angehörige sind eine wichtige Stütze im Leben psychisch kranker Menschen. Allerdings kann aus Sorge um und Verantwortung für ein krankes Familienmitglied schnell seelische und körperliche Überforderung werden. Dann benötigen Angehörige psychisch Kranker benötigen selbst Hilfe. Damit es nicht soweit kommt, finden Sie in unserem Dossier und auf [therapie.de](https://www.therapie.de) zahlreiche Tipps zur Selbstfürsorge sowie für den Fall der Fälle professionelle Hilfsangebote.

Rund jeder Dritte in Deutschland hat einen Angehörigen mit einer psychischen Erkrankung. Die Hälfte derjenigen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, lebt zuhause bei der Familie. Das Übernehmen von zusätzlichen Aufgaben im gemeinsamen Alltag führt häufig zu einer Überlastung der sich kümmernden Person. Die Gefahr, sich dabei selbst zu verlieren oder dass die Sorge um den Bruder oder die Partnerin zur Lebensaufgabe wird, ist groß.

In Folge eines schweren Unfalls in ihrer Jugend erlitt Claudia M. eine Gehirnerschütterung. Seither ist sie intellektuell eingeschränkt. Im Erwachsenenalter lebte sie bis zum nachfolgenden Vorfall alleine. Eines Tages warf Claudia M. schreiend Gegenstände vom Balkon aus dem dritten Stock. Passanten riefen die Polizei und Claudia M. wurde in eine psychiatrische Klinik eingewiesen.

In einem Gespräch mit dem Psychiater schilderte sie Stimmen, gelegentliches Klingeln und Beleidigungen über die Sprechanlage zu hören. Der Arzt diagnostizierte Schizophrenie, sie bekam Antipsychotika und Psychotherapie. Als Auslöser der Krankheit wurde regelmäßiger Cannabiskonsum in jener Zeit festgestellt, in der sie alleine gelebt hatte. Auch von ihrem übermäßigen Alkoholkonsum während dieser Zeit wusste niemand.

Nach ihrer Entlassung aus der psychiatrischen Abteilung zog Claudia M. bei ihrer Schwester ein, die ihr ein Zimmer in ihrem Haus einrichtete. Ihre Schwester betreute sie schon seit ihrem Unfall, ging mit ihr zum Arzt und regelte Organisatorisches.

Nach einer anfänglichen Anwärmphase gestaltete sich das Zusammenleben unter einem Dach immer schwieriger. Claudia M. war nicht imstande, sich in das Familiengefüge einzugliedern und Abmachungen wurden nicht eingehalten. Diese Situation zehrte an der Schwester, die versuchte die Bedürfnisse von Claudia M., die ihrer Familie und ihre eigenen in Einklang zu bringen.

Schließlich gelangten die Schwestern zu dem Schluss, dass Claudia M. in ein betreutes Wohnheim ziehen sollte. Die heute 42-Jährige hat sich mittlerweile gut eingelebt. Auch ihrer Schwester geht es besser, da sie wieder mehr Zeit für sich sowie ihren Mann und ihre Kinder hat.

Balance zwischen Unterstützung und Abgrenzung finden

Die Unterstützung von psychisch kranken Angehörigen ist ein ständiger Balanceakt zwischen der Wahrnehmung fremder Bedürfnisse und der Selbstfürsorge. Erst wenn das eigene Wohlbefinden sichergestellt ist, kann und sollte der Blick auf das Gegenüber gerichtet werden. Wird das eigene Leben über längere Zeit zu stark vernachlässigt, laufen Angehörige psychisch kranker Menschen Gefahr, aufgrund der Belastung selbst zu erkranken. Etwa 40 bis 60 Prozent der Angehörige entwickeln selbst psychische Krankheiten oder körperliche Beschwerden und Erkrankungen. Die Unterstützung so in den Alltag einzubauen, dass Hobbies, Freunde und eigene Routinen nicht vernachlässigt werden, ist der erste Schritt in Richtung einer gesunden und ausgewogenen Lebensweise mit dem erkrankten Familienmitglied.

Genauso individuell wie die Gestaltung der Selbstfürsorge ist das Spektrum professioneller Hilfsangebote. Da jedes Familienmitglied die psychische Belastung anders verarbeitet, ist es sinnvoll, auch an dieser Stelle das passende Angebot für sich auszuwählen. Die Angebote reichen von Ratgeber-Büchern über telefonische, digitale oder persönliche Beratungsstellen und Angehörigen-Selbsthilfegruppen bis hin zu gemeinsamer Paar- oder Familientherapie mit dem psychisch kranken Angehörigen. Um die Symptome und das Verhalten einordnen zu können, ist es wichtig, umfassend über das jeweilige Krankheitsbild und die Behandlungsmöglichkeiten informiert zu sein. Angehörige psychisch kranker Menschen können in Einzelgesprächen mit Psychiatern oder in Informationsveranstaltungen eine Psychoedukation durchlaufen, bei der sie sich dieses Expertenwissen aneignen.

Die Rollen Angehöriger psychisch Erkrankter: Alltagsbegleiter, Motivator und Bevollmächtigter

Angehörige psychisch erkrankter Menschen durchlaufen meist unterschiedliche Phasen der Krankheitsverarbeitung. Zunächst sind sie verunsichert, versuchen die Symptome einzuordnen und wissen nicht, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Oftmals wird die Situation auch verharmlost, verdrängt oder verleugnet, was bei den Betroffenen Gefühle von Unverstanden- und Alleinsein hervorruft. Auf diese Phase folgt die allmähliche Akzeptanz der Situation, in der die Angehörigen den Betroffenen in der Krankheitsbewältigung unterstützen. Im weiteren Verlauf kann die Erkrankung verschwinden oder soweit zurückgehen, dass die Familie mit dem erkrankten Familienmitglied gut leben kann. Auch Rückfälle in eine neue Krankheitsphase sind nicht unüblich.

Je nach Dauer und Schwere der Erkrankung, ist die Intensität der Unterstützung unterschiedlich. In manchen Fällen ist ein psychisch Erkrankter so stark beeinträchtigt, dass die Krankheit seine Entscheidungsfähigkeit lähmt. Das kann seine Gesundheitsvorsorge, finanzielle oder rechtliche Angelegenheiten oder den eigenen Wohnort betreffen. In dieser Hinsicht können Betroffene selbst Vorsorge mithilfe einer Vorsorgevollmacht treffen, die dem Bevollmächtigten Entscheidungsbefugnis im Interesse des Betroffenen bei schwerer psychischer Erkrankung erteilt. Für den Fall, dass sich ein Angehöriger ab einem gewissen Zeitpunkt mit der Betreuung überfordert fühlt, kann ein Berufsbetreuer eingesetzt werden.

Zum Dossier Angehörige psychisch Kranker:

<https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/angehoerige-psychisch-kranker/artikel/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](https://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner [therapie.de](https://www.therapie.de)

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de