

Seelische Krise - Was können Angehörige tun?

Was können Angehörige tun?

„Mein Sohn lebt in einer eigenen Welt. Er kapselt sich immer mehr ab. Ich komme einfach nicht mehr an ihn heran.“

„Obwohl sie ihr Kind betreuen sollte, liegt meine Tochter den ganzen Tag im Bett. Warum tut sie das nur?“

„Meine Frau hat sich in letzter Zeit stark verändert. Sie will nicht mehr allein aus dem Haus gehen.“

Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Ihr Freund, Ihre Schwester, Ihr Sohn, Ihre Partnerin, Ihr Arbeitskollege in einer seelischen Krise steckt oder gar psychisch erkrankt sein könnte? Seelische Krisen kennen wir alle. Sie sind vorübergehend. Psychische Erkrankungen hingegen gehören zu den häufigsten Krankheiten überhaupt und können oft nicht alleine geheilt werden.

Wenn jemand psychisch erkrankt, ist das ein tiefer Einschnitt in die Beziehung. Als Angehörige stellen Sie Veränderungen des gewohnten Verhaltens bei der erkrankten Person aber auch bei sich selbst fest. Das verunsichert. Sie wissen nicht, wie Sie mit Ihren Gefühlen umgehen sollen, oder Sie sind traurig, weil es nicht mehr so ist, wie es war. Vielleicht werden Sie von Gefühlen der Wut, Ohnmacht und Schuld geplagt. Lassen Sie solche Gefühle zu, nehmen Sie Ihre Empfindungen ernst. Schlucken Sie sie nicht einfach runter, sondern **lassen Sie sich beraten**.

Das Gespräch suchen

Psychisch kranke Menschen werden noch heute oft schief angesehen. Sie gelten als verrückt und abnormal. Als Angehörige werden Sie mit Vorurteilen und Ablehnung gegenüber psychischen Krankheiten konfrontiert. Sie sind mit betroffen. Aus Angst selbst abgestempelt zu werden, verschweigen Sie vielleicht die Krankheit Ihres Angehörigen, ziehen sich von Freunden, Bekannten und Nachbarn zurück und isolieren sich immer mehr. Oder Sie glauben, Sie müssten alles selbst im Griff haben und mit der belastenden Situation allein fertig werden. Zögern Sie nicht, offen über Ihre Ängste, Zweifel oder Schuldgefühle zu sprechen. Klären sie, was die betroffene Person von Ihnen erwartet, aber auch was Sie von ihr erwarten.

Im Alltag auf eigene Bedürfnisse achten

Angehörige gelangen oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Versuchen Sie zu merken, was Sie selbst brauchen, und was Ihnen gut tut. Schaffen Sie sich Freiräume durch Kontakt mit Freunden, Freizeitaktivitäten und Erholung.

Hilfe für Angehörige

- **Hausärztliche Behandlung:**

Der Hausarzt leistet Hilfe bei Erkrankungen, berät Sie aber auch in Ihrer schwierigen Rolle als Angehöriger einer psychisch erkrankten Person. Er überweist Sie -falls nötig- zu einer geeigneten Fachperson.

www.aerztekammer.li / www.lkv.li

- **Psychologische Psychotherapie:**
Psychologische Psychotherapeuten sind Fachpersonen mit einem abgeschlossenen Psychologiestudium und einer psychotherapeutischen Spezialausbildung. Sie unterstützen Sie in der Auseinandersetzung mit Ihren Problemen als Angehöriger und helfen Ihnen auf der Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten.
www.psychotherapie.li / www.lkv.li
- **Selbsthilfegruppen:**
Es gibt spezielle Selbsthilfegruppen für Angehörige. Sie können Menschen mit ähnlichen Problemen treffen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig beraten.
www.kose.llv.li
- **Amt für Soziale Dienste:**
Fachpersonen im Amt für Soziale Dienste beraten Sie als Angehörigen und suchen mit Ihnen zusammen nach einer Lösung.
www.asd.llv.li
- **Internetberatung**
Unter www.helpmail.li können Sie Fragen stellen, die von psychologischen Fachpersonen beantwortet werden.
- **Telefonische Beratung**
Die Dargebotene Hand bietet Ihnen unter der Nummer 143 anonyme Beratung rund um die Uhr an.
www.143.ch

Hilfe im Notfall

„Manchmal hält meine Tochter mich für einen Dämon und bedroht mich. Was ist, wenn sie auf mich los geht?“
„Mein Mann hat gesagt, er wolle nicht mehr leben. Jetzt habe ich Angst, ihn alleine zu lassen.“

Es kann vorkommen, dass psychisch kranke Menschen in einen Zustand geraten, in dem sie sich oder andere gefährden. In solch bedrohlichen Situationen ist es schwierig, zu entscheiden, was zu tun ist. Erfahrungsgemäss warten Angehörige zu lange, bis sie sich Hilfe holen, oft aus Angst vor den Folgen, aus Scham oder falsch verstandener Liebe. Zögern Sie nicht, Hilfe zu holen. Diese Dienste sind rund um die Uhr für Sie da:

-Sanitätsnotruf 144

-Polizeinotruf 117 (kann bei Bedarf das Kriseninterventionsteam einschalten)

-Frauenhaus 380 02 03, www.frauenhaus.li