

# Informationen

für Angehörige von Menschen  
mit einer psychischen Erkrankung



**NAR**

Verein Netzwerk  
Angehörigenarbeit Psychiatrie

[www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch)

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Umgang mit belastenden Situationen	4
Kinder als Angehörige	7
Krankheitsphasen und Bewältigung	9
Beratung und Informationen	12
Gesetzliche Bestimmungen	13
10 Impulse für psychische Gesundheit	17
Weiterführende Adressen Urheberrechtshinweise	22
Eigene Notizen	23

*Wenn von Patienten,  
Therapeuten, Psycho-  
logen usw. gesprochen  
wird, sind immer  
Personen beiderlei  
Geschlechts gemeint.*

Psychische Erkrankungen bedeuten sowohl für den Patienten wie auch für die betroffene Familie eine aussergewöhnliche Belastung. Psychisch krank zu sein bedeutet nicht, dass Betroffene selber Schuld sind an ihrer Erkrankung oder dass sie einen Mangel an charakterlicher Stärke haben. Psychische Erkrankungen sind reale Erkrankungen, welche Leiden und Hindernisse im Leben verursachen.

Die vorliegende Informationsbroschüre soll Sie dabei unterstützen, sich Klarheit über Hilfsangebote und Hilfestellungen zu verschaffen. Sie soll Sie als Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen jedoch auch für die eigene Befindlichkeit und Rolle sensibilisieren und Sie ermutigen, Fragen zu stellen. Als betroffener Angehöriger sind Sie eine wichtige Bezugsperson, welche eine zentrale Stellung in der Bewältigung einer psychischen Krankheit einnehmen kann.

NAP Vorstand 2016

Der Verein ermöglicht, in einer offiziellen rechtlichen Form aufzutreten und über Angebote für Fachleute und Angehörige zu informieren.

Unsere Homepage [www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch) informiert über Angebote, Literatur und weiterführende Internetseiten für Angehörige in den verschiedenen Kantonen. Fachleute finden auf einer separaten Seite Informationen über Methoden, Manuale und Projekte in der Angehörigenarbeit einzelner Institutionen.

Allfällige Fragen beantworten wir gerne über unsere Homepage [www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch)

**Das Netzwerk  
Angehörigenarbeit  
Psychiatrie**

# Umgang mit belastenden Situationen

Angehörige sind wichtige Bezugspersonen für psychisch kranke Menschen. Die Familie, aber auch Freunde und Bekannte sind im Leben dieser Patienten bedeutende Mitmenschen, deren Beziehungen sich in erheblichem Masse gegenseitig beeinflussen. Die Beziehungen zu Angehörigen bergen somit wertvolle Ressourcen, welche für die Bewältigung von Krisen und Krankheiten nutzbar gemacht werden können. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass gemeinsame Bewältigungsstrategien das Vertrauen, die gegenseitige Achtung, gemeinsame Ziele und die Lebensqualität fördern.

Manchmal ist wohlwollendes gegenseitiges Verständnis für eine Situation oder das Aufbringen von Vertrauen nicht möglich. Durch unterschiedliche Einschätzung von Begebenheiten ist eine Einigung, was zu tun ist, nicht möglich. Diese Ohnmacht kann für Angehörige belastend und frustrierend sein. In diesen Situationen ist es wichtig, dass Sie als Angehörige Möglichkeiten zum persönlichen Umgang mit diesen Schwierigkeiten kennen.

Nachfolgende Angaben sollen Sie dabei unterstützen, einen wirkungsvollen Umgang mit Ihrem erkrankten Angehörigen zu finden.

## Was können Angehörige für Betroffene tun?

Grundsätzlich können Sie dem betroffenen Menschen Unterstützung geben durch direkten Kontakt, Gespräche oder Beistand in verschiedenen Situationen. Aber auch die eigene Haltung gegenüber der Krankheit kann dem Patienten wertvolles Verständnis vermitteln.

### Motivieren

- Den kranken Angehörigen motivieren, Dinge für sich selbst zu tun
- Positive Rückmeldungen geben
- Auch kleine Schritte würdigen
- Vermitteln, dass probieren über studieren geht
- Den kranken Angehörigen gegebenenfalls für eine Behandlung motivieren

- Gemeinsam Regeln und Verbindlichkeiten definieren
- Bei Bedarf Schritte gemeinsam tun
- Eine positive Einstellung vermitteln

- Einen regelmässigen Lebensrhythmus ermöglichen und fördern (essen, Arbeit/Beschäftigung, schlafen)
- Hobbys ermöglichen
- «Was den Gesunden stärkt, hilft auch dem Kranken» – dem kranken Angehörigen etwas zutrauen

- Motivieren, unterstützen und Normalität erleben
- Eine Frühwarnzeichenliste erstellen
- Klare Vereinbarungen treffen, welches Verhalten oder welche Anzeichen welche Konsequenzen zur Folge haben
- Gemeinsame Termine mit dem behandelnden Therapeuten vereinbaren
- Eine Patientenverfügung und/oder Behandlungsvereinbarung unterstützen und fördern

- Die eigene Wahrnehmung als Ich-Botschaft mitteilen
- Auf die Konsequenzen hinweisen, welche für bestimmtes Verhalten vereinbart wurden (siehe Vorsorgen)
- Klare Grenzen setzen, klare Botschaften vermitteln, Eskalationen vermeiden
- Sich Unterstützung holen (private und professionelle)

- Das Verhalten des angehörigen Kranken in einen gesunden und kranken Teilbereich unterteilen. Wie würde der gesunde Teil reagieren, wie der kranke Teil?
- Ist es ein «Nicht-Können» oder ein «Nicht-Wollen» Problem?
- Interesse zeigen an der Sicht von Betroffenen und an der von anderen Angehörigen.

## Unterstützen

## Normalität

## Vorsorgen

## Bei zunehmenden Krankheits-symptomen

## Haltung

## **Auf eigene Bedürfnisse achten**

## **Isolation vermeiden**

## **Sich Unterstützung holen**

### **Was kann ich für mich selbst tun?**

Sie können Ihren kranken Angehörigen besser unterstützen, wenn Sie zu sich selbst Sorge tragen! Darum ist es wichtig, dass Sie gezielt und konsequent die eigenen Ressourcen, das Wohlbefinden und regelmässigen Ausgleich pflegen.

- Spüren, was ich selber brauche
  - Spüren, was mir gut tut
  - Grenzen setzen, Verantwortung abgeben
  - «Freizeit» planen
- 
- Freundschaften pflegen
  - Hobbys pflegen
  - Scham und Schuldgefühle nicht verdrängen
  - Sich austauschen
- 
- Sich bei Fachpersonen, in Angehörigengruppen, in Angehörigenratgebern und im Internet informieren
  - Gelegentliche gemeinsame Termine zu dritt beim Therapeuten ihres kranken Angehörigen, vorausgesetzt, der Patient erklärt sich bereit dazu
  - In einer Paar- oder Familientherapie Unterstützung finden
  - In einer Einzeltherapie / -beratung Unterstützung finden

Eine psychische Erkrankung eines Elternteils hat grosse Auswirkungen auf die Kinder. Kindern entgeht nichts, darum benötigen sie besondere Unterstützung und Hilfe um mit dieser ausserordentlichen Situation umgehen zu können. Denn die Eltern sind nun mal die wichtigsten Menschen in ihrem Leben.

Wichtig ist, dass es in der Behandlung des erkrankten Elternteils bekannt ist, dass Kinder als Angehörige betroffen sind. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Kindern geholfen werden kann. Eine Beratung sollte im Interesse der Kinder auf keinen Fall versäumt werden. Informationen hierzu erhalten Sie über die Angehörigenberatungsstellen ([www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch)).

- Erklären Sie, was los ist, worum es geht
- Seien Sie ehrlich damit, was Sie selbst beschäftigt
- Hören Sie Ihrem Kind zu, fragen Sie nach seinen Eindrücken
- Beobachten Sie Ihr Kind bezüglich Veränderungen im Verhalten
- Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest
- Beziehen Sie zur eigenen Unterstützung andere Erwachsene mit ein
- Informieren Sie die Schule über die besondere Situation
- Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut
- Beanspruchen Sie professionelle Hilfe, wenn es nötig ist
- Vergessen Sie das Allerwichtigste nicht:  
Ein Lächeln und eine Umarmung

Gerade bei psychischen Problemen können Eltern verunsichert sein, ob sie mit kleineren Kindern über die Erkrankung sprechen sollen. Eltern sind die wichtigsten Menschen im Leben der Kinder. Kinder beobachten genau und nehmen Veränderungen rasch wahr. Sprechen Sie mit den Kindern über ihr Erleben. Setzen Sie es in Bezug zum Krankheits- und Lösungsverständnis des Kindes.

## Tipps für den Alltag

## Das Alter der Kinder

«Wenn Du Dich traurig fühlst, was hilft Dir dann?», «Als Du den Arm gebrochen hast, musstest Du auch ins Spital.», können Brücken zum Erleben des Kindes schlagen. Erzählen Sie Ihrem Kind ein Bilderbuch zum Thema psychische Krankheit. Vergessen Sie nicht, dass Kindern immer wieder neue Fragen einfallen, dass ihr Wahrnehmen situationsbezogen ist. Auch können Kinder sehr unterschiedlich reagieren, die einen wollen darüber sprechen, andere schweigen lieber. Akzeptieren Sie dies. Sprechen Sie Ihr Kind wiederholt darauf an, wie es ihm geht im Zusammenhang mit der Krankheit des Elternteils. Ermutigen Sie es, Fragen zu stellen.

Vergessen Sie nicht, dass Kinder auch trotz der Ausnahmesituation Regeln und Grenzen benötigen, um sich sicher fühlen zu können. Genauso wie Lob, Aufmerksamkeit und Zuwendung für die Entwicklung von Kindern wichtig sind, damit sie die eigenen Gefühle ausdrücken können mit der Erfahrung, dabei ernst genommen zu werden.

## Hilfe für Kinder

- Telefon 147 (Telefonische Beratung)
- [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
- [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

## Kinderbücher und Broschüren zu psychischen Erkrankungen

Broschüren sind über Pro Juventute und Pro Mente Sana bestellbar. Fragen Sie die Angehörigenberatung nach Literaturlisten. Verschiedene Pharmafirmen, Organisationen und Vereinigungen geben Broschüren und Büchlein zu einzelnen Themen ab. Informationen sowie eine Literaturliste finden Sie unter [www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch) oder bei der Angehörigenberatung.



# Krankheitsphasen und Bewältigung

Eine psychische Erkrankung löst bei den Angehörigen eine Vielzahl unterschiedlicher Gefühle aus.

In mehreren Studien wurde untersucht, welche Einflüsse die Krankheitsphasen psychischer Erkrankungen auf die objektiven und subjektiven Belastungen von Angehörigen ergeben. Dabei wurde ein ausgeprägter Zusammenhang der jeweiligen Krankheitsphase und der emotionalen Belastung von Angehörigen festgestellt. Für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung bedeutet dies eine deutlich erhöhte Belastung in schwierigen Krankheitsphasen. Das Wohlbefinden der Angehörigen ist mehrheitlich übereinstimmend mit dem Wohlbefinden der erkrankten Person. Geht es der psychisch kranken Person aufgrund einer schweren Krankheitsphase schlecht, leiden auch Angehörige.

Die Studien unterscheiden wie erwähnt zwischen objektiven und subjektiven Belastungen. Zu den objektiven Belastungen zählen beobachtbare beziehungsweise unmittelbar «greifbare» Auswirkungen der psychischen Erkrankung, zum Beispiel die Störung des Familienalltags, zeitlicher Betreuungsaufwand und finanzielle Belastungen.

Subjektive Belastungen beschreiben im Wesentlichen die emotionalen Belastungen, also Gefühle, welche die psychischen Erkrankungen bei Ihnen als Angehörige auslöst.

Angehörige beschreiben Gefühle wie Angst und Sorge bezüglich des Krankheitsverlaufs, der Stigmatisierung und auch des Informationsmangels. Dazu kommen Gefühle von Einsamkeit und sozialer Isolation, Hilflosigkeit und Ohnmacht, Schuldgefühle, Trauer, Wut, Enttäuschung und dergleichen.

Alle diese Gefühle können eine grosse emotionale Belastung für Sie als Angehörige bedeuten. Es ist wichtig, dass Sie einen Ort haben, an dem Sie diese Gefühle benennen und darüber reden können.

## Verschiedene Phasen der Bewältigung

Angehörige beschreiben das Erleben dieser Belastungen als Prozess. So kann man von verschiedenen Phasen sprechen, welche für die Verarbeitung Ihrer Situation als Angehörige zum Tragen kommen. Wie bei allen Phasenmodellen muss nicht jede einzelne Phase zwingend auftreten oder einzelne Phasen können sich wiederholen.

In einer ersten Phase werden Krankheitssymptome oft verharmlost oder gar verleugnet. Der Übergang gewisser Verhaltensweisen zwischen Normalität und krankhafter Ausprägung kann fließend sein, eine entsprechende Einschätzung ist schwierig. Psychische Krankheit wird als Kränkung und Stigmatisierung wahrgenommen, auch als eine Bedrohung für den Familienzusammenhalt. Dazu entsteht eine belastende Ungewissheit, was dies für die Zukunft bedeutet.

Es ist wichtig, dass Sie mit zuständigen Personen über ihre Zweifel sprechen. Rechtfertigen Sie sich nicht für Ihr Erleben, gewisse Zweifel sind normal und können Ausdruck von Hoffnung sein.

Die zweite Phase wird als Phase der Akzeptanz beschrieben. Es steht die Bewältigung der Krankheit im Vordergrund. Dabei gilt es für Sie als Angehörige, auch auf die eigenen Grenzen zu achten. Planen Sie Zeiten für sich selbst ein, pflegen Sie Ihre Hobbys und Kontakte. Natürlich ist Ihnen die Genesung ihres Angehörigen das Wichtigste, setzen Sie sich jedoch nicht zu stark unter Druck. Die Genesung oder Stabilisierung psychischer Krankheiten benötigt in der Regel viel Zeit. Vielleicht ist es für Sie auch hilfreich, sich bei einer Selbsthilfegruppe zu melden.

Die Suche nach den Ursachen wird als weitere Phase beschrieben. Dies ist insofern wichtig, weil so Zusammenhänge erkannt werden können und ein Verständnis für das Verhalten des Patienten entstehen kann. Das kann entlastend wirken. Dabei ist es auch wichtig, dass Sie Fachinformationen erhalten. Informationen über die Erkrankung, mögliche Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten können Ihnen helfen zu verstehen, was passiert. Des Weiteren helfen Fachinformationen auch, Schuldfragen und Vorurteile zu relativieren.

Die Genesung psychischer Krankheit erfordert Zeit und Geduld. Behandlungsverläufe können geprägt sein durch neuerliche Zustandsverschlechterungen.

Für Angehörige kann es schwer nachvollziehbar sein, weshalb Aufenthalte in einer Institution so lange dauern. Vielleicht werden dabei das Helfersystem und die Therapien in Frage gestellt. Wenn Sie der Meinung sind, dass eine Therapie nicht wirkt, zu lange dauert oder wenn Sie grundsätzliche Fragen zur Therapieplanung haben, wenden Sie sich an die zuständigen Fachpersonen. Oft hilft ein Gespräch und verschafft Klarheit.

Abschliessend ist der Verlauf einer psychischen Erkrankung für Sie als Angehörige mit einem Trauerprozess vergleichbar. Eine Balance zwischen Mitarbeit und Abgrenzung muss gefunden werden. Die Entwicklung einer psychischen Erkrankung ist nur begrenzt voraussehbar. Oftmals gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten, Betroffene erreichen wieder eine zufriedenstellende Lebensqualität in denselben Lebensumständen wie zuvor. Doch auch bei chronischen Krankheitsverläufen können Betroffene eine zufriedenstellende Lebensqualität erreichen, jedoch müssen dazu die Lebenspläne geändert und den Bedingungen angepasst werden. Dieser Anpassungsprozess kann schmerzlich sein und auch Ihr Leben als Angehörige verändern. Dazu gehören nicht selten ein Abschied von Zielen und Sehnsüchten und das Erarbeiten von neuen Lebensentwürfen.

Betroffene Angehörige von psychisch Kranken haben die Möglichkeit, einen Berater oder Therapeuten ihrer Wahl aufzusuchen, um sich über Themen der Krankheit Ihres Angehörigen zu informieren. Der Umfang der verschiedenen Angebote ist gross, sich einen Überblick zu verschaffen nicht einfach. Erkundigen Sie sich deshalb bei der Angehörigenberatung, welches Angebot für Sie optimal ist und was es beinhaltet. Wenn Sie Unterstützung benötigen, zögern Sie nicht, nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Das Angebot der Angehörigenberatung richtet sich an Angehörige psychisch kranker Menschen und ist unabhängig von einer Behandlung ihres Angehörigen. Es ist ein niederschwelliges Beratungsangebot zur Klärung von Fragen zu Krankheitsbildern, Medikamenten, Umgang mit Krankheitssymptomen und der Vermittlung weiterer Angebote wie Selbsthilfegruppen und Betreuungsangebote.

Ihre Anliegen können Sie telefonisch anbringen oder Sie vereinbaren einen Termin für ein Beratungsgespräch. Die Beratungen unterstehen der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass die Angehörigenberatung ohne Einverständnis keine Informationen an die behandelnden Personen des Angehörigen weitergibt und auch keine konkreten Patienteninformationen in die Beratungen einfließen.

Über die Angehörigenberatung können Informationsmaterial und Broschüren zu verschiedenen Krankheitsbildern sowie Literaturlisten und Adressen von Selbsthilfegruppen bezogen werden. Weiter liegt bei einzelnen Angehörigenberatungsstellen eine Auswahl von Angehörigenratgebern in Buchform auf.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage [www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch) über die verschiedenen Angebote und Hilfestellungen.

Mit zunehmendem Leidensdruck sucht sich ein erkrankter Mensch im Idealfall Unterstützung und Hilfe. Wenn der Beistand von Familie und Freunden nicht mehr ausreicht, wird eine professionelle Behandlung notwendig und die leidende Person nimmt freiwillig fachliche Unterstützung in Anspruch. Doch das ist nicht immer so. Manchmal unterscheidet sich die Einschätzung des Betroffenen von jener seines Umfeldes. Wird die erkrankte Person zunehmend auffällig im Verhalten, wirkt jemand selbst oder fremdgefährdend, verwehrlos jemand zunehmend oder hat jemand massive Suchtprobleme, dann können in einzelnen Fällen auch Massnahmen gegen den Willen eines erkrankten Betroffenen eingeleitet werden.

Am Anfang einer Fürsorgerischen Unterbringung (FU) steht oft die Situation, in welcher das Umfeld eine deutliche Verhaltens- oder Bewusstseinsveränderung eines Menschen feststellt. Diese Veränderungen können vom Umfeld als befremdlich, beängstigend und wirr erlebt werden. Angehörige, befreundete Menschen oder Fachleute stellen fest, dass eine stationäre Behandlung in einer Klinik unausweichlich ist. Entsprechend den gesetzlichen Grundlagen (Schweizerisches Zivilgesetzbuch, kantonale Ausführungsbestimmungen) sind folgende Schritte möglich. Eine Fürsorgerische Unterbringung kann für maximal sechs Wochen von einem Amtsarzt verfügt werden. Im Notfall kann auch ein in der Schweiz zur Berufsausübung zugelassener Arzt eine Einweisung des Patienten gegen seinen Willen für maximal fünf Tage veranlassen. Bei starker Erregung oder Weigerung kann eine solche Einweisung zur Folge haben, dass die Polizei jemand in die Klinik begleitet.

Weiter ist es der ärztlichen Leitung einer psychiatrischen Klinik möglich, einen Patienten für die Dauer von drei Tagen per FU zurückzubehalten. Nach Ablauf der drei Tage wird, gleich wie bei der notfallmässigen Einweisung durch einen Arzt, eine Verfügung der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) oder des Amtsarztes notwendig. Die KESB der Wohngemeinde des Patien-

## Fürsorgerische Unterbringung

**Welches sind die gesetzlichen Bestimmungen, wenn es um psychische Krankheit geht?**

ten kann zudem jederzeit eine unbefristete Fürsorgerische Unterbringung verfügen. Bringt eine Person ihren Alltag komplett durcheinander und beansprucht sie andere Menschen im Zusammenleben auf's äusserste, liegt jedoch keine unmittelbare Selbst oder Fremdgefährdung vor, kann eine Gefährdungsmeldung an die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde dennoch sinnvoll sein. Die KESB kann nach Beurteilung des Falls – das heisst einer Anhörung des Patienten – eine ärztliche Untersuchung anordnen und daraufhin eine Fürsorgerische Unterbringung verfügen. Sie kann sich aber auch für eine andere, weniger einschneidende Massnahme entscheiden, bspw. ambulante Massnahmen anordnen oder eine Beistandschaft einrichten.

Gemäss ZGB ist die fürsorgerische Unterbringung eine Kindes und erwachsenenschutzrechtliche Massnahme nach den Artikeln 426 ff. ZGB, wonach bestimmt wird, dass eine Person, welche an einer psychischen Störung oder geistigen Behinderung leidet oder schwer verwahrlost ist, vorübergehend in einer geeigneten Einrichtung untergebracht werden darf, wenn die nötige Hilfe (Behandlung / Betreuung) nicht anders erfolgen kann. Dabei spielt die Selbst und / oder Fremdgefährdung eine wesentliche Rolle. Wichtig ist zudem das Vorhandensein einer geeigneten Einrichtung, welche bereit ist, die betroffene Person aufzunehmen. Wie erwähnt wird die Fürsorgerische Unterbringung von einem (Amts) Arzt oder der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde verfügt.

Ist der Patient mit der Fürsorgerischen Unterbringung nicht einverstanden, kann er oder eine ihm nahestehende Person innerhalb von zehn Tagen bei der Verwaltungsrekurskommission Beschwerde erheben. Der Einweisungsentscheid (Verfügung) muss eine Rechtsmittelbelehrung enthalten, worin ersichtlich ist, wohin die Beschwerde zu richten ist.

Die durch die Beschwerde entstehenden Kosten sind vom Patienten dann zu tragen, wenn die Beschwerde abgewiesen wird (sofern ihm dies aus finanzieller Sicht zugemutet werden kann). Es ist daher sinnvoll, bei Mittellosigkeit zusammen mit der Beschwerde ein Gesuch um unentgeltliche Rechtspflege und unentgeltliche Rechtsverteidigung zu stellen, damit bei einer Niederlage keine Kosten anfallen. Auch nach Ablauf der zehntägigen Beschwerdefrist können Patienten, die gegen ihren Willen in einer Klinik sind, jederzeit bei der Klinik oder bei der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (falls diese eingewiesen hat und für die Entlassung zuständig ist) eine Entlassung beantragen. Wird das Entlassungsgesuch abgelehnt, kann sich der Patient wiederum an die Verwaltungsrekurskommission wenden.

Behandlungen gegen den Willen des Patienten dürfen nur in Ausnahmefällen erfolgen. Eine Zwangsbehandlung setzt voraus, dass zuvor eine Fürsorgetische Unterbringung ausgesprochen wurde. Zudem müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein: Die Gefahr eines ernsthaften gesundheitlichen Schadens des Patienten oder Dritter, die vorliegende Urteilsunfähigkeit des Patienten betreffend seiner Behandlungsbedürftigkeit sowie keine Alternative zur Zwangsbehandlung d.h. alle anderen Behandlungsmöglichkeiten müssen ausgeschöpft worden sein. In Notfällen dürfen unerlässliche medizinische Massnahmen sofort ergriffen werden. Gegen Zwangsmassnahmen kann der Patient sowie eine ihm nahestehende Person innert zehn Tagen die Verwaltungsrekurskommission anrufen. Bei Massnahmen zur Einschränkung der Bewegungsfreiheit kann die Verwaltungsrekurskommission jederzeit angerufen werden.

Zwangsmassnahmen machen Betroffene ohnmächtig und können zu seelischen Verletzungen führen. Deshalb ist eine Nachbesprechung mit dem Behandlungsteam wichtig, welche Betroffene verlangen können. Dazu können auch Vertrauenspersonen des Patienten mit einbezogen werden.

## Zwangsbehandlung

## Schweigepflicht

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer psychiatrischen Institution unterstehen der Schweigepflicht. Hinter dem Begriff der Schweigepflicht stehen viele Interpretationen und auch Unsicherheiten. Gemäss kantonalem Datenschutzgesetz bedeutet Schweigepflicht, dass vorsätzlich keine besonders schützenswerten Personendaten unbefugt bekannt gegeben werden dürfen, von denen der Mitarbeiter bei der Ausübung seines Berufes, der die Kenntnis solcher Daten erfordert, erfahren hat. Singgemäss bedeutet dies, dass beispielsweise der behandelnde Arzt keine Informationen zur Krankheitsdiagnose, zum Krankheitsverlauf oder zu Inhalten von Patientengesprächen ohne die Einwilligung des Patienten an Dritte, also auch an Familienmitglieder, weitergeben darf. Ebenso benötigt er die Einwilligung des Patienten, um mit Dritten Kontakt aufzunehmen.

Sollte Ihr Angehöriger als Patient in einer psychiatrischen Klinik wünschen, dass das Behandlungsteam keinen Kontakt mit Ihnen aufnimmt, so besteht dennoch die Möglichkeit, dass Sie als angehörige Vertrauensperson mit dem Behandlungsteam Kontakt aufnehmen. So steht es Ihnen frei, eigene Beobachtungen mitzuteilen oder Fragen zu psychischen Krankheiten zu stellen, wenn Ihnen die Diagnose Ihres Angehörigen bekannt ist. Entsprechend ist es möglich, allgemein über die Krankheit zu sprechen. Der Arzt ist nach dem Gespräch jedoch verpflichtet, den Patienten über das Gespräch zu informieren.

Bitte beachten Sie, dass es manchmal sinnvoll sein kann, wenn der Kontakt zu Angehörigen vorübergehend eingeschränkt ist, beispielsweise wenn der Patient über die Bedeutung der Beziehung zuerst selbst Klarheit gewinnen möchte. Sprechen Sie das Behandlungsteam an, wenn Sie nicht verstehen können, weshalb Ihr Angehöriger keinen Kontakt wünscht.



# 10 Impulse für psychische Gesundheit

Psychisch gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. Wir sollten uns darum kümmern, so wie wir für die körperliche Gesundheit ins Fitnessstudio gehen oder auf die Ernährung achten.

Die folgenden Seiten greifen Impulse und Anregungen auf, psychisches Wohlbefinden und ganz allgemein ein gutes Lebensgefühl zu fördern. Sie sind als Denkanstöße gedacht – den einen oder anderen Anstoss in Ihr tägliches Leben einzubauen. Lassen Sie sich überraschen.

## Freunde sind wertvoll

Mit Freunden bin ich vertraut, wir können streiten. Intimes wird wertschätzend und vertraulich behandelt. Von Freunden will ich keinen Druck und dennoch bin ich da, wenn sie mich brauchen. Freunde dürfen kritisieren und ermöglichen mir, unverstellt so zu sein, wie ich bin.

- Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften?
- Gibt es eine «beste Freundin», einen «besten Freund»?

## Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke – nicht der Schwäche

Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue. Ich darf mir Hilfe holen und bin deswegen kein Schwächling. Hilfe zu holen heisst auch Vertrauen zu haben. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit. In besonders belastenden Situationen ist es wichtig, bei meinen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben zu delegieren und um Hilfe zu bitten. Beides erfordert Vertrauen und Zutrauen auch in andere.

- Vertraue ich darauf, dass ich Hilfe bekomme, wenn ich darum bitte?
- Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben, die ich abgebe, anders lösen, als ich es tun würde?

## Mit Freunden im Kontakt bleiben

## Um Hilfe fragen

## Sich entspannen

### In der Ruhe liegt die Kraft

Bewusste Bewegung, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen. Bewegung ist für «Sesselmenschen» Voraussetzung für gelingende Entspannung. Vielfach sind wir mental und emotional überspannt und uns fehlt ein körperlicher Ausgleich.

Aufgrund des chronischen Schlafdefizits, das die westliche Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft und nur schwer in der Lage, sich zu entspannen.

Dabei geht es nicht nur um mentale Entspannung, sondern auch um die Erhaltung des Immunsystems, die Entspannung von Organen, Muskeln, Sehnen und Nerven.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von «abschalten» (z.B. Musik hören)?
- Gibt es in meinem Alltag Freiraum für bewusste Entspannungszeiten?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?

## Sich nicht aufgeben

### Die Krisen des Lebens meistern

Schock, Trauer und Traumata brauchen Zeit, um emotional verarbeitet zu werden. Es ist wichtig, uns diese Zeit zu nehmen, wenn wir sie brauchen – und sie auch anderen in Krisensituation zu gewähren. Wenn scheinbar nichts mehr geht ist es hilfreich, sich auf den vitalen Rhythmus (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung) zu konzentrieren.

Ich bin nicht für alles verantwortlich. Ich habe das Recht, in Krisensituationen professionelle Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen.

- Gibt es für mich «Rettungsringe» in Krisenfällen?
- Ist mir meine Religiosität, mein Glaube, Hilfe in Krisensituationen?

## **Menschen brauchen eine lebendige Gemeinschaft**

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft ist jeder nicht nur Teilnehmer, sondern auch Teilgeber. So entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames «Wir». Gemeinschaft fordert Mut zur Begegnung, um aus der Haltung herauszukommen, als «einsamer Held» alles allein machen zu müssen.

Sich zu beteiligen ist eine Möglichkeit, meine Wünsche, Interessen, Ängste und Hoffnungen in einem Bereich einzubringen, der für mich persönlich von Bedeutung ist. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Solidarität zu erfahren.

- Gibt es eine Gemeinschaft (einen Verein, eine Organisation), an der ich mich beteiligen will?
- Wann habe ich zuletzt ein Fest gefeiert?

## **Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung**

2,5 Mio. Jahre lang war der Mensch als Jäger, Sammler und Ackerbauer im Durchschnitt acht Stunden täglich in Bewegung. Erst seit ca. 100 Jahren verbringen viele Menschen täglich 8 Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein notwendiger Gegenpol zur Überreizung durch Informationsflut, Arbeitsstress und gesteigertes Lebenstempo. Um den Bewegungsmangel auszugleichen bedarf es als Faustregel:

Mindestens 2,5 Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport von mittlerer Intensität. Dabei kann jede Bewegung ab zehn Minuten Dauer dazu gezählt werden. Bewegung und Aktivität sollen Spaß und Freude machen. Mit Bewegung können wir das körperliche und mentale Gesundsein fördern.

- Nutze ich den Alltag genügend für Bewegung?
- Welche Bewegungsarten – Tanzen, Schwimmen, Wandern, Laufen, usw. – machen mir Spaß?

## **Sich beteiligen**

## **Aktiv bleiben**

## Sich selbst annehmen

### Nobody is perfect

Mich selbst annehmen heisst, zu meinen Fähigkeiten stehen, sie auch benennen können und wissen, was mich zufrieden macht. Es bedeutet, meinen Körper und seine Signale wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir gut tun. Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen und zu akzeptieren.

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich zufrieden in meinen Beziehungen?
- Was macht mich zufrieden in meinem Beruf?
- Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freue?

## Darüber reden

### Vieles beginnt im Gespräch

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zuhören nehme. Es ist menschlich, sowohl Freude als auch Sorgen mit anderen teilen zu wollen. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt.

Jemanden überreden hat nichts mit hilfreichem Austausch zu tun. «Ich will Dich verstehen» ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit Beziehung gelingen kann. Besonders leicht fallen Gespräche bei einem gemeinsamen Spaziergang.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wenn es mir schlecht geht, wenn ich mich freue, wem kann ich das mitteilen? Wer hört mir zu?
- Ärgert mich etwas schon lange und bindet meine Energie? Mit wem kann ich darüber sprechen?

## **Lernen ist Entdecken**

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführen, mir neue Sichtweisen eröffnen und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich auch meine Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Das kann für mich persönlich und auch beruflich hilfreich sein. Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen.

- Was will ich gerne können?
- Was hält mich davon ab, es zu lernen?
- Was sind meine Talente und Fähigkeiten?
- Wie will ich sie nutzen?
- Welche Lernschritte haben mir bisher im Leben geholfen?

## **Kreativität steckt in uns allen**

Durch kreatives Tun kann ich Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen. Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht in Worte fassen können. Kreatives Gestalten bietet Möglichkeiten, sich auf andere Art auszudrücken.

Kreativität schafft einen Ausgleich zu Spannungen, die uns einengen. Das Gestalten von Lebensraum im Freien oder gemeinsames Musizieren wird von vielen Menschen als besonders spannend und als persönliche Kraftquelle erlebt.

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Was kann ich besonders gut (z.B. kochen, singen, malen, gärtnern, töpfern, basteln, usw.)?
- Wie viel Freiräume nehme ich mir für kreatives Gestalten?

## **Neues lernen**

## **Kreatives tun**

# Weiterführende Adressen Urheberrechtshinweise

## Angebote für Angehörige allgemein

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

## Selbsthilfegruppen für Angehörige und/oder Betroffene

[www.vask.ch](http://www.vask.ch)  
[www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)  
[www.aphs.ch](http://www.aphs.ch)  
[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)  
[www.alanon.ch](http://www.alanon.ch)  
[www.alz.ch](http://www.alz.ch)  
[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)  
[www.patientenorganisationen.ch](http://www.patientenorganisationen.ch)  
[www.runder-tisch.ch](http://www.runder-tisch.ch)  
[www.schi-ma.com](http://www.schi-ma.com)

## Suche nach Therapie-plätzen/ Psychologen/ Psychiater

[www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)  
[www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)  
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)  
[www.sgg-ssg.ch](http://www.sgg-ssg.ch)  
[www.sbap.ch](http://www.sbap.ch)

## Urheberrechts- hinweise

10 Impulse für psychische Gesundheit:  
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit, 2013 Pro Mente  
Oberösterreich [www.promenteooe.at](http://www.promenteooe.at)

Kinder als Angehörige:  
pro juventute, 1995

Gesetzliche Bestimmungen:  
lic. jur. Simone Münger, 2012

Krankheit und Bewältigung:  
Edith Scherer, St.Gallische Kantonale Psychiatrische Dienste Sektor  
Nord, Aktuarin NAP

## Autor

Thomas Lampert,  
St.Gallische Psychiatrie-Dienste Süd,  
Vizepräsident NAP



Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:

