



Verein Netzwerk  
Angehörigenarbeit Psychiatrie

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

# Newsletter 2016-1

## Beratungsangebot für Familien mit einem psychisch kranken Elternteil

Eine kurze Bilanz aus vier Jahren Beratungstätigkeit

Kinder, die in Familien aufwachsen, in denen ein Elternteil psychisch krank ist, sind in vielfältiger Weise davon betroffen. Sie brauchen Unterstützung, am besten, bevor die Situation akut wird. Eine altersgemässe Aufklärung der Kinder und Jugendlichen über die psychische Erkrankung ihrer Eltern trägt dazu bei, die belastende Situation in der Familie zu verstehen und einzuordnen. Eine gezielte Unterstützung von Eltern und Kindern hilft, die schwierige Situation zu meistern und dabei gesund zu bleiben.

Deshalb bietet die Fachstelle für Angehörige von psychisch kranken Menschen der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) seit April 2012 ein spezialisiertes Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche. Das Angebot steht allen betroffenen Familien im Kanton Aargau kostenlos zur Verfügung. Die 40% Stelle für dieses Angebot wird finanziert durch den Alkoholzehntel des Kantons Aargau. Das Angebot umfasst einerseits individuelle persönliche und telefonische Beratungen gesunder und erkrankter Elternteile, betroffener Kinder und weiterer Angehöriger wie zum Beispiel

## Inhalt

- Beratungsangebot für Familien mit einem psychisch kranken Elternteil
- Forschungsstand zu Belastungen von Angehörigen psychisch kranker Menschen
- Neue Angehörigenberatungsstellen
- Angehörigenberatung Auswertung 2015

## Save the Date

- Traversa Fachtagung Luzern 9. Juni 2016
- Seelische Gesundheit und Recovery 3. internationaler Psychiatriekongress Bern 9./10. Juni 2016
- SGPP - Kongress Basel 17.-19. August 2016

## Film

### **Kinder zwischen Risiko und Chance - Leben mit einem psychisch erkrankten Elternteil**

Wenn eine Mutter oder ein Vater psychisch erkrankt, kann dies die ganze Familie aufwühlen, mit Angst, Unsicherheit und Schuldgefühlen belasten. Ganz besonders die Kinder, für die eine solche Situation ein erhebliches Entwicklungsrisiko darstellt. Der Film zeigt, dass eine aufmerksame Begleitung und Beratung der Familie und insbesondere der Kinder notwendig ist. Betroffene erzählen von ihren Erfahrungen und davon, was ihnen geholfen hat im Umgang mit der Situation.

DVD, 35 Min. FFG Videoproduktion [www.ffg-video.ch](http://www.ffg-video.ch)

Grosseltern. Andererseits werden auch Fachpersonen zum Thema beraten und die Vernetzung zum Thema gefördert.

Ein wichtiger Schritt in der Aufbauphase war, das Angebot innerhalb und ausserhalb der Psychiatrischen Dienste bekannt zu machen. Die Leiterin des Angebots, die Psychologin Anja Mackensen, stellte das Angebot immer wieder im Rahmen von Tagungen, internen und externen Schulungen und in Form von Interviews und Zeitschriftenbeiträgen vor. In der Psychiatrischen Klinik Königsfelden wird regelmässig eine Informationsgruppe für erkrankte Eltern und ihre Partner angeboten – ein niederschwelliges Angebot, um angstfrei über die Sorgen und Nöte der Familie zu sprechen. Schon zum zweiten Mal konnte im Herbst 2015 dank Spenden auch eine Wochenend-Oase für betroffene Familien durchgeführt werden. Eine Gelegenheit für belastete Familien, zusammen etwas zu erleben, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und auszuspannen.

Innerhalb von vier Jahren konnte so ein regenutztes und gut bekanntes Angebot etabliert werden. Die Bilanz nach vier Jahren ist durchwegs positiv. Die Nachfrage stieg stark und es konnten kontinuierlich jedes Jahr mehr betroffene Familien beraten und begleitet werden. Um das Angebot zu erweitern, wäre nun ein Stellenausbau dringend nötig. Der Aufbau spezialisierter Beratungsangebote für Familien mit einem psychisch kranken Elternteil in weiteren Kantonen ist dringend zu empfehlen.

### Statement für Eltern in der Praxis

- Erklären Sie, was los ist
- Seien Sie ehrlich
- Hören Sie Ihrem Kind zu
- Halten Sie an vertrauten Gewohnheiten fest
- Beziehen Sie andere Erwachsene mit ein
- Informieren Sie die Schule
- Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind sich jemand anderem anvertraut
- Wenn nötig professionelle Hilfe beanspruchen
- Vergessen Sie das Allerwichtigste nicht: Ein Lächeln und eine Umarmung

*pro juventute*



# Forschungsstand zu Belastungen von Angehörigen psychisch kranker Menschen

Jeder vierte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer psychischen oder neurologischen Erkrankung. 50-90% der Menschen mit einer chronischen psychischen Erkrankung werden die meiste Zeit in der Familie versorgt. Die Belastung ist dabei höher als bei langfristigen körperlichen Erkrankungen. Trotz der grossen Relevanz des Themas handelt es sich um ein junges Forschungsgebiet. Eine erste Studie stammt aus den Fünfzigerjahren, ab den Siebzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts liegen vermehrt Studien vor.

Der Beitrag der Angehörigen zur Versorgung psychisch kranker Patienten wird inzwischen anerkannt. Nichtsdestotrotz wird Angehörigenarbeit häufig nur als Instrument der indirekten Hilfe für den in Behandlung stehenden Patienten konzipiert. Der Patient bleibt im Fokus. Zunehmend wird aber auch die Auffassung vertreten, dass die Aufgabe der Angehörigenarbeit darin besteht, den betroffenen Familien unabhängig vom Patienten im Sinne einer präventiven Massnahme Unterstützung bei der Bewältigung anzubieten. Um diese Entwicklung voran zu treiben und Argumente für deren Finanzierung zu liefern, ist Forschung zu Ursachen von Belastungen und Entlastungsmöglichkeiten bzw. Schutzfaktoren dringend indiziert. Denn es bestehen viele Unklarheiten darüber, welche Faktoren bei der Belastung der Angehörigen eine Rolle spielen.

Eine Übersichtsarbeit zu Belastungen von Angehörigen psychisch Kranker aus dem Jahr 2001 (Jungbauer et al.) zeigt, dass zwar eine Vielzahl von Studien zu Belastungen und Beeinträchtigungen von Angehörigen vorliegen. Dennoch muss eine vorsichtige Bilanz der Forschung gezogen werden: es wurden zum Teil sehr unterschiedliche Belastungskonzepte verwendet und die Auswahl der befragten Angehörigen ist oft nicht repräsentativ für alle Angehörigen. Die meisten Studien sind zudem Querschnittstudien, was eine Aussage über Langzeitverläufe verunmöglicht. Obwohl bis dahin bereits eine grosse Anzahl von Instrumenten zur Erfassung von Belastungen von Angehörigen psychisch Kranker entwickelt worden sind, konnte sich bis dahin kein Standardinstrument durchsetzen. Und trotz der vorliegenden Studien bleibt ungeklärt, inwieweit bzw. in welchen Bereichen Angehörige psychisch Kranker als Folge erlebter Belastungen selbst gesundheitliche Beeinträchtigungen erleiden und womöglich selbst ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen müssen.

Zusammenfassend können folgend Erkenntnisse aus den vorliegenden Studien gezogen werden: Angehörige sind mit erheblichen Einschränkungen und Schwierigkeiten konfrontiert. Das Ausmass der Belastung hängt von kognitiv-emotionalen Prozessen und psychosozialen Ressourcen ab. Professionelle Unterstützungsangebote können eine wesentliche Entlastung bewirken. Übereinstimmend beschreiben Jungbauer et al. in ihrer Überblicksarbeit die Belastung

der Angehörigen bei verschiedenen Diagnosen als vergleichbar, auch wenn je nach Diagnose unterschiedliche Gründe für die Belastung angegeben werden. Am meisten Studien liegen bisher zu Belastungen von Angehörigen schizophrener Patienten. Studie, die unterschiedliche Verwandtschaftsbeziehungen berücksichtigen, zeigen ein übereinstimmendes Muster: Partner und Eltern sind am stärksten belastet, Geschwister am wenigsten. Die Belastung von Kindern mit psychisch kranken Eltern liegt im mittleren Bereich. Alle Angehörigen nennen als Gründe für die Belastung am häufigsten die Angst vor einem Rückfall und erlebte Persönlichkeitsveränderungen.

Eine aktuelle Masterarbeit an der Universität Bamberg der Psychologin Lisa Schneider (Schneider, 2016) untersucht Einflussfaktoren auf die Belastungen der Angehörigen psychisch kranker Menschen. Es wurden Daten einer Online-Befragung von 207 Teilnehmern ausgewertet. Als potenzielle Einflussfaktoren wurden demografische Variablen wie Alter, Geschlecht, verwandtschaftliche Beziehung, die Diagnose des Angehörigen mit der psychischen Erkrankung sowie Häufigkeit und Art des Kontakts erfasst. Zudem wurden die Erfahrungen mit der Versorgung, verschiedenen Arten sozialer Unterstützung, die angewendete Bewältigungsstrategien und Persönlichkeitsdimensionen sowie Angst und Depressionswerte erfasst.



*Bild: wallpaperUp.com*

Als positive Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit zeigten sich vor allem verschiedene Formen der Unterstützung (insbesondere Selbstwertunterstützung) und persönliche Ausgeglichenheit. Wie schon in einigen vorhergehenden

Studien zeigt sich, dass vor allem schwieriges Verhalten der Patienten sich belastend auf die Angehörigen auswirkt. Eine effektive Behandlung der Patienten ist daher einer der wichtigsten Schritte, um die Belastung zu reduzieren. Entgegen bisheriger Studien zeigt sich eine Zunahme der Belastung mit steigendem Alter. Weder die Diagnose noch die Art der Verwandtschaftsbeziehung zeigten sich als signifikante Einflussfaktoren. Einschränkend muss aber bemerkt werden, dass das Mengenverhältnis in Bezug auf die Diagnose sehr ungleich war. Die meisten Befragten waren Angehörige von Patienten mit Depressionen oder Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis. Möglicherweise sind diese Angehörigen stärker belastet als andere und haben deshalb eher Interesse an der Studie teilzunehmen. Je nach Krankheitsbild werden auch unterschiedliche Gruppen von Angehörigen befragt: Angehörige von Depressiven sind häufiger Partner und Kinder, solche von schizophrenen Patienten am häufigsten Eltern.

Wünschenswert wäre gemäss Schneider die Untersuchung der Belastung ganzer Familien. Auch Studien zu Veränderungen der Belastung im Verlauf der Erkrankung wären aufschlussreich. Häufig wird der Krankheitsausbruch von Angehörigen als besonders belastend beschrieben. Daher auch die Empfehlung, dass Interventionen bei Angehörigen möglichst zeitnah zur Diagnosestellung erfolgen sollten. Weiter kann aus dem aktuellen Forschungsstand geschlossen werden, dass bei der Arbeit mit Angehörigen vor allem der Umgang mit schwierigem Verhalten der Patienten eine Rolle spielen sollte.

Jungbauer, J., Bischkopf, J. & Angermeyer M.C. (2001). *Belastungen von Angehörigen psychisch Kranker*. Entwicklungslinien, Konzepte und Ergebnisse der Forschung. *Psychiat Prax* 2001, 28, 105-114.

Schneider, L.A. (2016). *Einflussfaktoren auf die Belastung von Angehörigen psychisch kranker Menschen*. Masterarbeit Psychologie der Otto-Friedrich-Universität Bamberg.

Kontakt:

Lisa Anna Schneider, Otto-Fridrich-Universität Bamberg  
lisa-anna-schneider91@web.de

### Statement für die Praxis

Angehörige brauchen individuelle, auf den eigenen Alltag bezogene Informationen zu Krankheitsbildern und Umgang mit Symptomen.

Angehörige brauchen feste Ansprechpersonen und kontinuierliche Besprechungen für eine gemeinsame Planung.

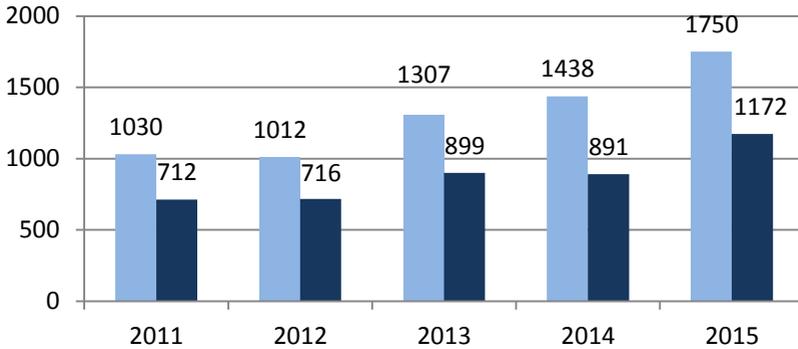
Angehörige wünschen sich eine aktive, verständnisvoll freundliche Kontaktaufnahme seitens der Fachleute.

Leipziger Angehörigenstudie 2001

# Auswertung der Angehörigenberatungen 2015

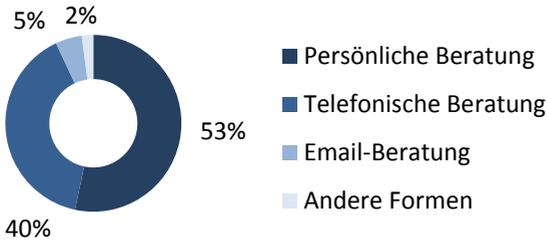
## Angehörigenberatungsstellen mit ausgewiesenen Stellenprozenten

### Anzahl der Beratungen / Beratungsfälle (alle Formen) – absolute Werte

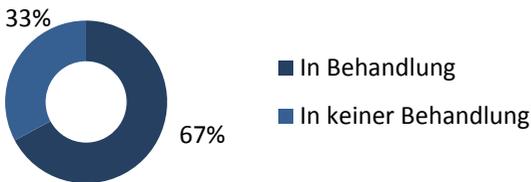


2015: Durchschnitt 1.44 Konsultationen / Fall

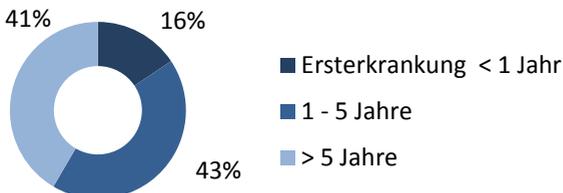
### Formen der Beratungen



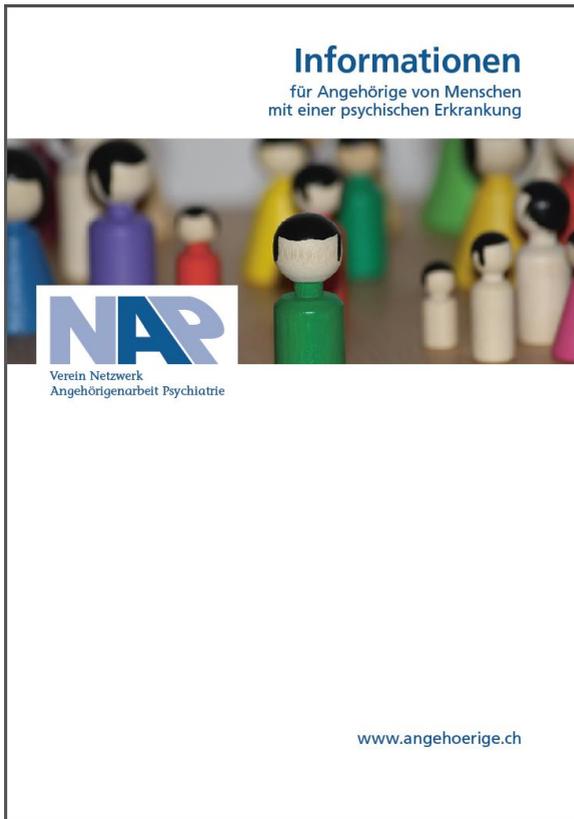
### Patient in Behandlung zum Beratungszeitpunkt



### Erkrankungsdauer des Patienten zum Beratungszeitpunkt



# Die neue NAP - Broschüre "Informationen für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung"



Die neue Informationsbroschüre des Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie vermittelt Tipps zum Umgang mit belastenden Situationen, informiert über Krankheitsphasen und Bewältigungsstrategien, gibt Hinweise zu rechtlichen Grundlagen sowie weiterführende Impulse zu psychischer Gesundheit.

Die Broschüre wird Mitgliedern sowie Mitgliedinstitutionen kostenfrei abgegeben und kann über die Homepage des Netzwerk Angehörigenarbeit [www.angehoerige.ch/allgemeines/kontakt.html](http://www.angehoerige.ch/allgemeines/kontakt.html) bestellt werden.

## Kinderbuch

### Ein Koffer voller Mama Momente - Mama muss ins Krankenhaus

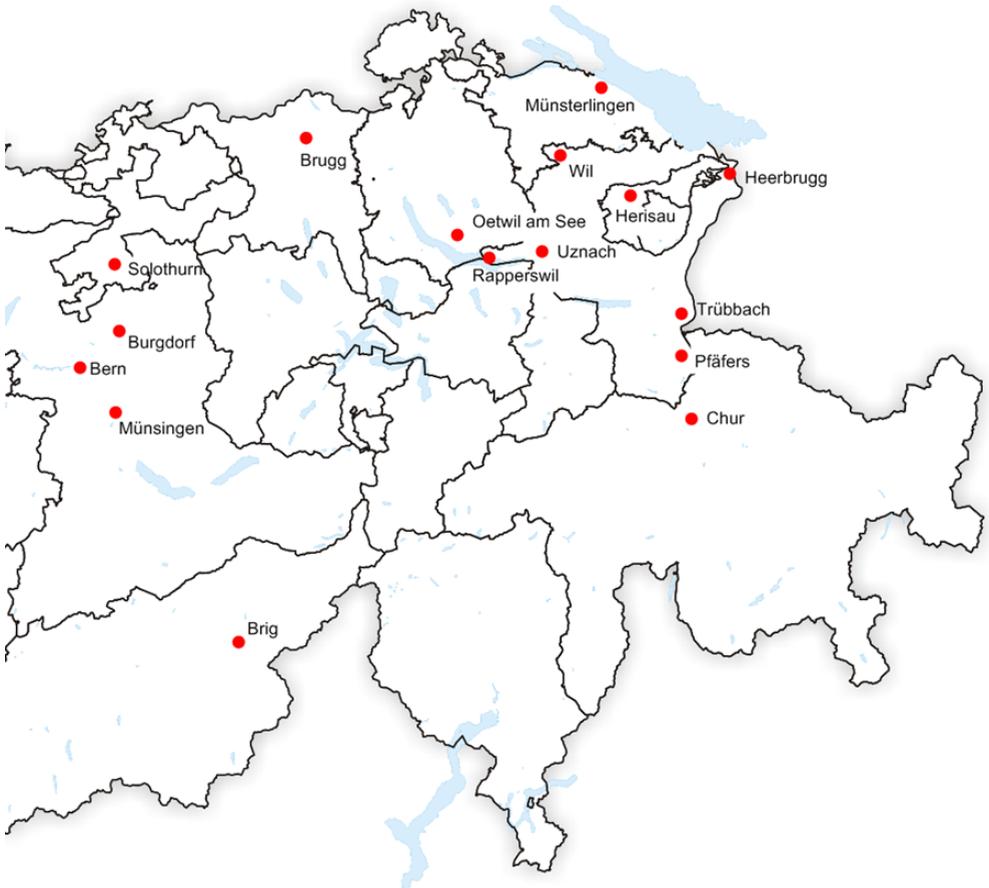
Mama muss immer wieder ins Krankenhaus, und Bertil vermisst sie so sehr. Oma kommt zu Besuch und Vater jetzt immer pünktlich nach Haus, aber eine Mama ist eine Mama und ihr Geruch, ihre gute Laune und ihre Küsse fehlen ihm. Was kann er nur tun? Bertil entdeckt, dass es viele Dinge gibt, die mit Mama verbunden sind und die ihn trösten. Am Ende hat Bertil einen ganzen Koffer voller Mama-Momente. Ein einfühlsames und schön illustriertes Kinderbuch über Bertil, der herausfindet, wie er sich selbst helfen kann.

Balance Verlag  
ISBN: 978-3-86739-149-8



# Neue Angehörigenberatungsstellen

Zwischenzeitlich haben Angehörige eines Menschen mit einer psychischen Erkrankung an 16 Standorten in der Schweiz die Möglichkeit einer Beratung durch erfahrene Fachleute. Mit den Angehörigenberatungsstellen der Clenia Schlössli AG in Oetwil sowie der PDGR in Chur sind Beratungen nun auch in Zürich und Graubünden möglich.



Eine umfassende Übersicht mit den Kontaktdaten finden Sie auf unserer Homepage [www.angehoerige.ch/angehoerigenberatungsstellen.html](http://www.angehoerige.ch/angehoerigenberatungsstellen.html)