

AM RAND DES WAHNSINNS

Wenn jemand psychisch krank wird, leiden auch die Angehörigen: Partner, Eltern und Geschwister fühlen sich hilflos, ratlos. Und von den Ärzten allein gelassen.

Text: Ginette Wiget

Als sich ihr Sohn Sacha * immer mehr von Freunden und Familie zurückzog, dachten Diana und Martin Bachmann * zunächst, es liege an der Pubertät. Der 14-Jährige, der früher ein begeisterter Sportler war, hatte plötzlich keine Interessen mehr und verschief oft das ganze Wochenende. In der Schule fühlte er sich schikaniert, auf dem Heimweg verfolgt. Sein Verhalten wurde immer seltsamer, die Eltern wussten nicht mehr weiter. Irgendwann entschieden sie sich, mit ihrem Sohn zu einem Psychiater zu gehen.

«Ihr Sohn hat eine Psychose, wahrscheinlich Schizophrenie», lautete die Diagnose. Was das bedeutet, erklärte der Arzt den Eltern nicht. Und die Bachmanns waren zu geschockt, um nachzufragen. «Wir fühlten uns total hilflos und hatten keine Ahnung, wie es weitergehen sollte», erinnert sich Martin Bachmann an diese alpträumhafte Situation.

Rund ein Viertel der Menschheit wird laut Weltgesundheitsorganisation irgendwann im Leben an einer psychischen Krankheit leiden. So steht die Depression an vierter Stelle der zehn häufigsten Krankheiten. Die jüngste Schweizerische Gesundheitsbefragung ergab, dass im Jahr 2002 4.5 Prozent der Schweizer Bevölkerung wegen psychischer Probleme behan-

delt wurden. Hinter all diesen Menschen stehen Hunderttausende von Eltern, Geschwistern und Partnern.

Vielen ergeht es wie Diana und Martin Bachmann: Sie sind die Bezugspersonen des Betroffenen, müssen die Betreuung übernehmen – und haben gleichzeitig das Gefühl, von den Ärzten allein gelassen zu werden. Nicht selten fühlen sich die Angehörigen überfordert und haben Schuldgefühle. Wie auch die Bachmanns. Hatten sie bei der Erziehung ihres Sohns etwas falsch gemacht? Sie wussten nicht, dass nach dem heutigen Stand der Wissenschaft mehrere Faktoren, darunter auch genetische, für eine Schizophrenie verantwortlich sind. «Ich habe mich lange geweigert, Bücher darüber zu lesen. Ich konnte die Diagnose zunächst nicht akzeptieren», sagt Diana Bachmann.

Mit Schuldgefühlen kämpfte auch Franca Weibel, deren Tochter an Schizophrenie und am Borderline-Syndrom leidet. «Ich habe mich immer wieder gefragt, wie ich das hätte verhindern können.» Heute hat ihre 26-jährige Tochter fast dreissig Klinikaufenthalte hinter sich. Als sie vor etwa sieben Jahren das erste Mal eingewiesen wurde, wusste Franca Weibel nicht, woran ihre Tochter leidet. Der Arzt sagte ihr, die Tochter leide an Schizophrenie und müsse für unbestimm-

Glossar

BORDERLINE-SYNDROM

Persönlichkeitsstörung, oft mit selbstschädigendem Verhalten, heftigen Stimmungsschwankungen und instabilen zwischenmenschlichen Beziehungen.

DEPRESSIONEN

So genannte affektive Störungen. Hauptsymptome sind gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit. Die Stimmungsbeeinträchtigung ist deutlich ausgeprägt und dauert über einen längeren Zeitraum an.

PSYCHOSE

Störung mit einem grundlegenden Wandel des eigenen Erlebens und des Bezugs nach aussen.

SCHIZOPHRENIE

Auch schizophrene Psychose genannt. Das Krankheitsbild ist vielgestaltig. Häufige Symptome sind gestörte Gedankengänge, Zerfall der Sprache, Wahn und Halluzinationen. Manche Kranke fühlen sich von Menschen oder fremden Mächten verfolgt und leiden unter massiven Ängsten. Die Forschung geht von mehreren Ursachen aus. Stoffwechselstörungen des Gehirns werden als Hauptfaktoren angenommen. Dazu kommen genetische Veranlagung, psychische Robustheit und äussere Lebensumstände. Auslöser können Stresssituationen wie Scheidung, Liebeskummer, Probleme in der Schule oder im Beruf sein. Wichtig zu wissen: Schizophreniekranken haben kein höheres Risiko, Gewalttaten zu begehen, als die Allgemeinbevölkerung.

Lebensträume können wahr werden...

Barbara Sher

Lebe das Leben,
von dem du
träumst



Aus dem Englischen von Gudrun Schwarzer
Deutsche Erstausgabe 240 Seiten
sFr 25,20 ISBN 978-3-423-24585-2

... man muss ihnen nur ein wenig auf die Sprünge helfen. Die Bestsellerautorin Barbara Sher zeigt, wie man einen maßgeschneiderten Erfolgsplan entwirft und ihn mit den Mitteln umsetzt, die zu einem passen. Ihre unkonventionellen und praktikablen Anregungen machen ebenso wie ihre vielzähligen Beispiele und Übungen klar: Man muss kein anderer Mensch werden, um sein Leben zu verändern.

www.dtv.de – Ihr Kulturportal

te Zeit in der Klinik bleiben. «Dann wurde ich in den Lift gesteckt. Ich habe noch gehört, wie meine Tochter rief: «Mami, lass mich nicht hier!» In dieser Situation hätte sie dringend selbst Hilfe gebraucht. «Aber das hat wohl niemand gemerkt.»

Viele Angehörige von psychisch Kranken haben den Eindruck, von Psychiatern nicht genügend unterstützt zu werden. Das weiss auch Karel Kraan, leitender Arzt im Psychiatriezentrum Luzern-Stadt. Zwar, sagt er, habe die Psychiatrie gelernt, dass es sehr wichtig sei, die Angehörigen in die Behandlung einzubeziehen. Doch noch immer werde die Angehörigenarbeit vernachlässigt. «Eigentlich erstaunlich, denn wir sitzen mit ihnen im selben Boot. Auch wir fühlen uns ohnmächtig, da wir häufig wenig in der Hand haben, um den Patienten gezielt zu helfen.»

Warum werden die Angehörigen denn allein gelassen? Karel Kraan glaubt, dass manche Ärzte dem Kontakt zu den Angehörigen unbewusst aus dem Weg gehen. «Viele Angehörige haben sehr eigene Vorstellungen darüber, wie man den Betroffenen helfen soll. Oder sie sind der Psychiatrie gegenüber äusserst kritisch eingestellt.» Zudem werde die Angehörigenarbeit häufig den jungen, noch unerfahrenen Assistenzärzten überlassen, «dabei wäre das eigentlich Chefsache». Dann gibt es auch noch das Arztgeheimnis. Ob das zum Problem werde, habe aber viel mit der Haltung des Therapeuten zu tun. «In unserer Klinik erklären wir den Patienten, dass wir sie besser behandeln können, wenn wir die Familie einbeziehen.» Die meisten zeigten dafür Verständnis.

Angehörige, die nicht über das Krankheitsbild informiert werden, entwickeln oft nicht nur Schuldgefühle, sondern auch Aggressionen. Oder sie verhalten sich überfürsorglich. Das kann sich negativ auf den Krankheitsverlauf des Betroffenen auswirken, wie Forschungen gezeigt haben. Darüber wissen die Bachmanns inzwischen bestens Bescheid. «Wenn Sacha nicht aufstehen konnte, weil so viele Gedanken ihm den Weg versperrten, dachten wir anfangs, er sei einfach zu faul. Früher wollten wir ihn unbedingt motivieren, haben endlos mit ihm gestritten. Heute verstehen wir das», sagt Diana Bachmann.

Es kam auch vor, dass Sacha auf dem Zimmerboden gelegen ist, verkrampft

**Ihre Tochter rief:
«Mami, lass mich
nicht hier!» In dieser
Situation hätte
sie dringend selbst
Hilfe gebraucht**

und leise wimmernd. Früher haben die Bachmanns versucht, ihn zu streicheln und ihm aufzuhelfen. Eingeredet haben sie auf ihn, er solle sich doch beruhigen. «Das war komplett falsch. Je näher wir ihm kamen, desto schlimmer für ihn.» Zuerst konnten die Eltern das nicht begreifen. Geholfen haben ihnen die Familiensitzungen mit Sachas neuem Therapeuten. Inzwischen können sie mit Sacha entspannter umgehen als früher.

Studien haben gezeigt, dass Angehörige von psychisch Kranken deutlich anfälliger sind für psychosomatische Beschwerden, Angststörungen, Alkohol- und Tablettenmissbrauch, Depressionen und Infektionskrankheiten. Das Ehepaar Bachmann hat bis jetzt noch keine gesundheitlichen Probleme. Franca Weibel hingegen hat in den letzten Jahren körperlich sehr gelitten. «Ich hatte mehrere Nervenzusammenbrüche, Magen-Darm-Probleme, Migräneanfälle und depressive Verstimmungen.» Heute geht es ihr besser, da sie gelernt hat, mit ihrer Situation umzugehen. Und sie hat gelernt, auf sich selbst zu achten – damit ihr nicht das eigene Leben entgleist. «Das hilft auch meiner Tochter. Sie hat immer mitgelitten, wenn es mir schlecht ging.»

Geholfen hat Franca Weibel der regelmässige Besuch des Psychose-Seminars in Winterthur. Der erste Besuch hat die Wende eingeleitet. Im Seminar reden Betroffene, Angehörige und Fachleute gemeinsam über ihre Situation. Franca Weibel ist froh um dieses Angebot, vor allem weil auch Kranke von ihren Erfahrungen berichten: «Sie konnten mir Sachen beantworten, die mir meine Tochter nie erzählt hat und die ich auch in keinem Fachbuch gefunden habe.» Sie erklärten ihr zum Beispiel, warum sie sich von Freunden und Familie zurückziehen, wenn es

ihnen schlecht geht. «Jetzt weiss ich, dass oft Schamgefühle dahinter stecken.» Befreier war für Franca Weibel auch, dass sie erzählen konnte, was das für ein Gefühl ist, wenn man als Mutter in der Klinik nicht ernst genommen wird.

Heute engagiert sie sich öffentlich und versucht Vorurteile über psychisch Kranke aus dem Weg zu räumen. Sie hat den Verein Trialog mitgegründet, der Seminare veranstaltet und Aufklärungsarbeit an Schulen leistet. Ihrer Einschätzung nach hat in den letzten Jahren ein Umdenken stattgefunden: «Die Fachpersonen wissen heute, dass es Aufklärung und Betreuung der Angehörigen braucht.»

Die Bachmanns haben bei der Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und psychisch Kranken (VASK) Hilfe gefunden. Hier treffen sich Angehörige, erzählen ihre Geschichten und tauschen Erfahrungen aus. «Es ist beruhigend zu wissen, dass wir nicht allein sind mit unseren Sorgen und Ängsten.»

Bücher

HUBERT UND HELENE BEITLER: Psychose und Partnerschaft. *Psychiatrie-Verlag, Bonn 2002, 160 Seiten, 23.50 Fr.*

RUEDI JOSURAN, VERENA HOEHNE, DANIEL HELL: Mittendrin und nicht dabei. Mit Depressionen leben lernen. *Ullstein-Taschenbuch-Verlag, Berlin 2003, 262 Seiten, 16.40 Fr.*

BRIGITTE WOGGON: Ich kann nicht wollen. Berichte depressiver Patienten. *Huber & Lang, Bern 2002, 195 Seiten, 34.90 Fr.*

ANDREAS KNUF: Leben auf der Grenze. Erfahrungen mit Borderline. *Psychiatrie-Verlag, Bonn 2007, 210 Seiten, 25.10 Fr.*

PAUL T. MASON, RANDI KREGER: Schluss mit dem Eiertanz. Ein Ratgeber für Angehörige von Menschen mit Borderline. *Psychiatrie-Verlag, Bonn 2006, 320 Seiten, 28.50 Fr.*

DOROTHEA BLUM, MATTHIAS DAUENHAUER: Und wo bleibe ich? Leben mit depressiven Menschen. Ein Leitfaden für Angehörige. *Deutscher Verein für Gesundheitspflege, Ostfildern 2004, 162 Seiten, 22.80 Fr.*

STEFAN KLINGBERG, MICHAEL MAYENBERGER, GABY BLAUMANN: Schizophrenie? Orientierung für Betroffene und Angehörige. *Beltz-Verlag, Weinheim 2005, 210 Seiten, 41.10 Fr.*

RENATE KLÜPPEL: Die Schattenseite des Mondes. Ein Leben mit Schizophrenie. *Rowohlt-Taschenbuch-Verlag, Reinbek 2004, 288 Seiten, 16.50 Fr.*

Adressen

VASK

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und psychisch Kranken, www.vask.ch
In der Schweiz gibt es insgesamt 11 regionale VASK-Vereinigungen für Angehörige von Menschen mit psychotischen Krisen, Depressionen und Manien. Die VASK bietet Informations- und Erfahrungsaustausch, auch mit Fachleuten.

BERATUNGSSTELLE VASK ZÜRICH

Langstrasse 149, 8004 Zürich,
Tel. Sekretariat 044 240 38 76,
www.vaskzuerich.ch, Kontakttelefon
044 240 48 68, Di/Do 14–18 Uhr
Die VASK Zürich hat eine professionelle Beratungsstelle ins Leben gerufen. Angehörigen von psychisch Kranken steht ein Team von erfahrenen Beraterinnen zur Verfügung. Eine Beratung kostet für Mitglieder 50 Franken (Nichtmitglieder bezahlen 80 Franken). Das Kontakttelefon wird von Angehörigen bedient. Hier kann man sich aussprechen und Adressen von wichtigen Anlaufstellen erfahren.

PRO MENTE SANA

Hardturmstrasse 261, 8031 Zürich,
Tel. 044 563 86 00, www.promentesana.ch,
Beratungstelefon 0848 800 858 (Normaltarif),
Mo/Di/Do 9–12, Do 14–17 Uhr
Pro Mente Sana kämpft für die Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der psychisch kranken und behinderten Menschen. Die Stiftung bietet Beratung, Informationen und Diskussionen.

EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen,
Sekretariat Equilibrium, Neugasse 4, 6304 Zug,
Infos Tel. 0848 143 144, www.depressionen.ch
Equilibrium ist eine Selbsthilfeorganisation für depressionskranke Menschen und ihre Angehörigen, unterstützt Selbsthilfegruppen und organisiert Kurse, Tagungen und Seminare zum Thema.

VEREIN REFUGIUM

Verein für Hinterbliebene nach Suizid, Lindenbühl 166a, 3635 Ueberschi, Tel. 0848 001 888 (Lokaltarif), www.verein-refugium.ch
Refugium ist eine Selbsthilfegruppe von Partnerinnen und Partnern, die um einen Partner trauern, der Suizid begangen hat.

STIFTUNG KOSCH

Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz, Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Tel. 0848 810 814, www.kosch.ch
Die Stiftung Kosch ist die Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in der Schweiz.

VEREIN TRIALOG

Postfach 2452, 8401 Winterthur, Auskünfte über das Schulprojekt. Tel. 052 266 28 87, www.trialog-winterthur.ch



0848 41/1 810 90 22 - www.luisacerano.com

NADJA QUERMANN FOT
LUISA CERANO