

Ein wertfreier Raum für Angehörige.

Wenn Menschen psychisch erkranken, stellt das oft auch das Leben der Angehörigen auf den Kopf. Das kostenlose Beratungsangebot der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) hilft ihnen dabei, durchzuatmen und die Situation einzuordnen.



Das Team der Fachstelle für Angehörige: Virginia Ulrich und Luisa Fehlmann.

Oft meldet sich der gesunde Elternteil, um eine Beratung für seine oder ihre Kinder anzufragen und ist froh um die Unterstützung. In einem aktuellen Fall hatte zum Beispiel eine Mutter beobachtet, wie sich ihre 13-jährige Tochter immer mehr zurückzog. «In der Beratung konnten wir herausfinden, dass sie ihren depressiven Vater weniger häufig besuchen gehen will, da es sie belastet. Gleichzeitig möchte sie ihm aber trotzdem zeigen, dass sie ihn mag und auch nicht der Mutter zur Last fallen. Sie war sehr dankbar dafür, dass ihr Wunsch gehört wurde und auch für die Bestätigung, dass sie nichts gegen die Erkrankung ihres Vaters tun kann», erläutert Fehlmann.

Die Leiterin der Fachstelle führt, wenn möglich, die Beratung von Kindern eins zu eins durch. Denn wenn die Mutter oder der Vater nicht dabei ist, würden die Kinder ihre Fragen, Gedanken und Bedürfnisse freier äussern. Das Ange-

bot für Angehörige der PDAG ist niederschwellig, nach der Kontaktaufnahme kann in der Regel innerhalb einer Woche ein Beratungstermin vereinbart werden. Kinder und Jugendliche kommen je nach Bedarf einmal oder mehrmals in eine Beratung, Erwachsene bis zu sechsmal. Sofern eine weitergehende oder längerfristige Beratung oder Unterstützung erforderlich ist, vermittelt das Team auch an die passende Stelle wie zum Beispiel Selbsthilfegruppen oder ein Therapieangebot.

GNAO-PARTNER

Psychiatrische Dienste Aargau AG

T 056 462 21 11

info@pdag.ch

www.pdag.ch

PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit



«Der Nachbarin kann ich das nicht erzählen.» Diese und ähnliche Worte hören die Mitarbeitenden der Fachstelle für Angehörige, Luisa Fehlmann und Virginia Ulrich, immer wieder. Denn nach wie vor wird selten offen und wertefrei über psychische Erkrankungen gesprochen. Darunter leiden nicht nur die Betroffenen – oft werden auch Angehörige stigmatisiert oder fühlen sich von ihrem Umfeld nicht verstanden.

Mit ihrem Beratungsangebot schliessen die PDAG eine Lücke im System: Sie bieten einen sicheren und neutralen Raum für Gefühle, Fragen und Sorgen, die sonst auf der Strecke bleiben. Das Angebot steht allen Personen offen, die im Aargau wohnen – ganz unabhängig davon, ob eine angehörige Person bei den PDAG in Behandlung ist oder nicht. Die Beratungen unterstehen der Schweigepflicht.

Sich selbst nicht vergessen

Kommen Erwachsene in die Beratung zu Virginia Ulrich, werden zunächst die Erwartungen geklärt. Geht es zum Beispiel darum, einfach mal in einem vertraulichen Rahmen zu sprechen, gibt es

Fragen zur Diagnose oder benötigt die Person Unterstützung für den Umgang mit der Situation? Die meisten Hilfesuchenden empfinden es bereits als wertvoll, dass dieser Raum für sie da ist, sie ihn einnehmen dürfen und ihnen zugehört wird. Auch schätzen sie sehr, bisher unausgesprochene Gedanken äussern zu können, ohne dafür von anderen verurteilt zu werden.

Wiederkehrend berät die dipl. Pflegefachfrau Personen, deren Partnerinnen oder Partner an Depressionen leiden, eine therapeutische Begleitung jedoch ablehnen. In solchen Situationen geht es vor allem darum, Handlungsspielräume aufzuzeigen und zu vermitteln, wo die Angehörigen Grenzen setzen dürfen. Den Hilfesuchenden werde erklärt, dass ihre persönlichen Bedürfnisse wichtig sind und diese auch Platz haben dürfen. «Oft haben Angehörige das Gefühl, sich aufopfern zu müssen und vergessen dabei sich selbst», sagt Ulrich. «Durch die Beratungen und das vermittelte Wissen werden sie ermutigt, wieder für sich selbst einzustehen. So gönnen sie sich beispielsweise wieder regelmässig kleine

Auszeiten oder schaffen sich Inseln für das persönliche Wohlergehen.» Gerade solche Erfahrungen zeigten, wie sinnvoll und bedeutend die Arbeit für die Angehörigen sein kann.

Wenn Papa unter Depressionen leidet

Nicht selten kommen bei Angehörigen Schuldgefühle ins Spiel. Gerade Kinder können die psychische Erkrankung eines Elternteils schlecht einordnen. «Die Aufklärung über psychische Krankheiten ist daher bei Kindern und Jugendlichen besonders wichtig», bestätigt Luisa Fehlmann. Sie fühlten sich oft verantwortlich oder denken, dass sie etwas ändern können, beispielsweise, indem sie besonders brav sind oder besonders tolle Leistungen erbringen. Das wird jedoch zu einem Teufelskreis, an dessen Ende es auch den Kindern nicht mehr gut geht. «Wir erklären für sie verständlich, was eine psychische Erkrankung ist. Für die ganz Kleinen haben wir entsprechende Kinderbücher. So können wir ihnen zeigen, dass es nichts mit ihnen zu tun hat, wenn beispielsweise die Mama immer müde oder gereizt ist und nicht mehr aus dem Bett mag», ergänzt Fehlmann.

Dankbarkeit als Patient – Teil I

«Dass ich das noch erleben darf!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Warum schreibe ich hier? Weil Dankbarkeit das Thema ist. Und weil ich allen Grund habe – was sage ich –, 1000 Gründe habe, dankbar zu sein. Im September 2018 diagnostizierte man bei mir im KSB ein Ösophagus-Karzinom. Das klingt so, wie es ist – schrecklich. Speiseröhrenkrebs tönt nicht besser. Es ist und bleibt eine schreckliche Diagnose.

Heute, fünf Jahre später (nach Chemotherapie, Operation und Strahlentherapie), bin ich geheilt. Nicht mehr nur tumorfrei. Sondern geheilt. Gemäss Statistik der Schweizerischen Krebsliga schafft das einer von zehn. Neun Patientinnen und Patienten mit Speiseröhrenkrebs sterben in den ersten fünf Jahren nach Diagnose und Therapiebeginn.

So! Und nun? Wie weiter im Text? Jeder und jedem, die und der mir in den vergangenen fünf Jahren Gutes getan hat, die Hand schütteln und Danke sagen? Könn't ich machen. Klar. Bloss, würde das in keiner Art und Weise dem Gefühl entsprechen, der Dankbarkeit, die ich im Tiefsten empfinde. Wer einen vom Karren des Teufels runterholt, dem möchte man anders begegnen. Aber wie? Irgendwie tiefer, grundsätzlicher halt. Ich versuch's.

Meine Dankbarkeit richtet sich nicht an einzelne Personen. Doch natürlich auch. Aber das ist mehr ein Dank. Eine persönliche Geschichte zwischen zwei Menschen – dort Fachfrau, Fachmann, hier ich als Patient. Mal war der Kontakt flüchtig, oft war er persönlich und intensiv. Meine Dankbarkeit ist allumfassend. So empfinde ich sie. Es ist eine Dankbarkeit, die mich trägt, die mich begleitet. Und zwar von Anfang an. Durch alle Untersuchungen, durch alle Therapien, über die ganze Krankheit hinweg. Dies, weil ich wusste, ich bin hier richtig. Das KSB als Zentrum meiner Behandlung. Das KSB als Heimathafen. Hier lief ich ein, legte an und meine Sorgen, meine Ängste, meine Beschwerden wurden gelöscht.



Fortsetzung Seite 23 >