Das Leiden der Familienangehörigen und ihr Potential als Co-Therapeuten

Angehörige psychisch kranker Menschen fühlen sich oft mit ihrem Problem allein gelassen und von ihrer schwierigen Situation überfordert. Wenn die zuständigen Fachleute ihnen Verständnis entgegen bringen und ihnen geeignete Unterstützung anbieten, können sie bei der Behandlung der Erkrankten mitwirken und einen wertvollen Beitrag leisten.

Von Dr.med.Ursula Davatz

Psychische Krankheiten manifestieren sich an erster Stelle im Verhalten der Betroffenen. Sämtliche psychischen Krankheiten, insbesondere jedoch die Schizophrenie, auf die ich mich in meinen Ausführungen vor allem beziehe, haben deshalb starke, nachhaltige Auswirkungen auf das soziale Umfeld, namentlich auf das Familiensystem. Diese Auswirkungen der Verhaltensänderungen eines erkrankten Familienmitglieds löst einen enormen emotionalen Stress im Familiensystem aus – und es sind die Angehörigen, die diese Belastung ertragen müssen. Meist tun sie dies mit einer bewundernswerten Aufopferungshaltung über Monate oder sogar Jahre hinweg: Es handelt sich ja um ihr geliebtes Familienmitglied, für das sie alles tun und alles geben möchten, damit es wieder gesund wird.

Mütter und Ehefrauen - passen sich meist an das Verhalten des psychisch kranken Kindes oder Partners an, weil sie spüren, dass psychisch Kranke nicht in der Lage sind, ihr Verhalten zu ändern und sich sozial anzupassen. Deshalb übernehmen sie die Funktion der Anpassung in der Beziehung vollumfänglich selbst. Auch Geschwister werden häufig von den Eltern dazu angehalten, ja geradezu gedrängt, dieses Anpassungsverhalten mitzutragen. Man erklärt ihnen, dass ihr Geschwister krank sei und deshalb diese Schonhaltung benötige. Gelegentlich scheren diese dann trotzdem aus diesem Anpassungsauftrag aus: Sie wehren sich aggressiv dagegen oder setzen sich ganz von der Familie ab, weil sie die Situation zu Hause nicht mehr aushalten können, was eine gesunde Reaktion darstellt. Die Eltern können das Verhalten ihrer gesunden Kinder zwar verstehen, fühlen sich aber gleichzeitig mit dem schwierigen Problem ihres kranken Kindes auch im Stich gelassen.
Väter und Ehepartner setzen sich nach erfolglosem patriarchalen Lösungsversuch häufig ab und gehen – aus Selbstschutz – auf Distanz.

Eltern fühlen sich oft nicht genügend unterstützt

Im weiteren sozialen Umfeld fühlen sich die Eltern in der Regel mit ihrem Problem allein gelassen. Häufig werden sie wegen ihres Anpassungsverhaltens kritisiert und erhalten gut gemeinte Ratschläge, die natürlich alle nicht hilfreich sind, denn der "gesunde Menschenverstand" reicht nicht mehr aus. So ziehen sie sich meistens zurück und pflegen kaum mehr soziale Kontakte, weil sie sich für ihre Situation schämen. Eine psychische Krankheit wirkt noch immer stigmatisierend und ist von der Gesellschaft nicht akzeptiert.

Das über längere Zeit andauernde und dadurch arg strapazierte Anpassungsverhalten der Eltern, in Verbindung mit ihrer sozialen Isolation, verunmöglicht der Familie, Rat und Unterstützung von ausserhalb zu holen. Dies führt schliesslich dazu, dass sie, emotional am Ende ihrer Kräfte,

https://adhs.expert

erschöpft zusammenbrechen. Sie haben immer wieder vergeblich versucht, ihr krankes Familienmitglied dazu zu bewegen, sich fachliche Hilfe zu holen. Dieses weigert sich aber konstant und weist diese Aufforderung mehr oder weniger aggressiv zurück, weil es sich meist nicht als krank empfindet. In ihrer Ratlosigkeit und Verzweiflung sehen die Eltern dann als einzige Möglichkeit nur noch, ihrem kranken Familienmitglied die Hilfe durch einen fürsorgerischen Freiheitsentzug (FFE) gewaltsam aufzuzwingen.
Eine Alternative zu diesem Vorgehen besteht darin, dass Eltern die Möglichkeit in Anspruch nehmen, für sich selbst Hilfe in Form eines ambulanten Beratungsgesprächs bei einer Fachperson zu holen.

Angehörige brauchen Verständnis und Empathie

Wenn erschöpfte Eltern mit den zuständigen Fachleuten schliesslich in Kontakt kommen, sei dies bei der Hospitalisation ihres kranken Familienmitgliedes durch einen FFE oder wenn sie für sich selbst ambulante Hilfe suchen, passieren oft ungeschickte Fehler. Tritt auch die Fachperson allzu schnell mit guten Ratschlägen an sie heran, empfinden sie diese als Kritik, was zu ernsthaften Schwierigkeiten führen kann. Ist die zuständige Fachperson unter Zeitdruck und weist die Eltern mit dem Hinweis zurück, dass sie sich zuerst um die PatientIn kümmern müsse oder erklärt, dass man ihnen bei der ambulanten Ratsuche nicht helfen könne, wenn die PatientIn nicht selbst erscheint, fühlen sie sich zutiefst gekränkt und gänzlich unverstanden.

Eltern wollen in einer solchen Situation vor allem eines: endlich einmal ihr Herz ausschütten und ihre - möglicherweise langjährige - Zermürbung zum Ausdruck bringen dürfen. Zu Recht suchen sie zuerst Verständnis und Empathie in der Therapie. Sie wissen in ihrem Innersten meist selbst, dass sie aus Verzweiflung über die nicht enden wollende Krankheit Fehler gemacht haben und werden oft von Schuldgefühlen geplagt.

Eltern sind von ihrer Grundhaltung her durchaus bereit, bei der Behandlung und Begleitung ihres psychisch kranken Familienmitglieds mitzuarbeiten. Bevor sie aber quasi als Co-Therapeuten gewonnen werden können, muss die Fall führende Fachperson ihnen unbedingt Verständnis und Empathie entgegenbringen und ihre Ängste ernst nehmen, ihre Sorgen anhören und spezifisch nachfragen, wenn sie die Geschichte ihres psychisch kranken Familienmitglieds erzählen. Nach der langen Stressphase und der ununterbrochenen Anpassung an die grosse emotionale Turbulenz, haben sie dies wahrhaftig verdient. Gelingt dies, stehen Eltern einer Zusammenarbeit nicht mehr skeptisch gegenüber , sondern sind bereit, im therapeutischen Prozess aktiv mitzuarbeiten.

Einbezug der Angehörigen in den Behandlungsplan

Die fachliche Unterstützung und Beratung von Familienangehörigen Schizophreniekranker durch eine familientherapeutisch ausgebildete, im Umgang mit Schizophreniefamilien erfahrene Fachperson, ist von enormer therapeutischer Bedeutung. Dadurch, dass die Angehörigen rund um die Uhr mit dem Schizophreniekranken zusammen sind, haben sie durch eine Änderung ihres Verhaltens im Umgang mit der PatientIn eine viel grössere Auswirkung, als es die therapeutische Fachperson je haben kann, welche mit dem erkrankten Familienmitglied nur zeitlich beschränkten therapeutischen Kontakt pflegen kann. Zudem haben Angehörige eine weitaus umfassendere Beziehung zu diesem, als sie die Fachperson innert nützlicher Frist aufbauen kann.

https://adhs.expert

Als Familientherapeutin leite ich seit über 20 Jahren eine Gruppe für Eltern und Partner von Schizophreniekranken und habe in der Zusammenarbeit mit Angehörigen ausserordentlich gute und befriedigende Erfahrungen gemacht. Wenn es ihnen gelingt, die Instruktionen und neuen Ansätze anzuwenden, die man ihnen mit auf den Weg gibt, und in eine Veränderung ihres Verhaltens umzusetzen, werden sie mit positiven Resultaten belohnt und sind dann häufig in der Lage, mit Unterstützung bei Bedarf weitgehend selbständig weiterzufahren.

Wenn Angehörige sich bei der ersten schizophrenen Episode oder sogar noch vor Ausbruch der akuten Psychose ambulant Hilfe holen, kann häufig sogar eine Hospitalisation der erkrankten Person verhindert werden. Es ist für mich immer wieder beeindruckend, wie viel in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand erreicht werden kann, wenn man die Angehörigen sofort in den Behandlungsplan der Schizophreniekranken mit einbezieht. Man wird dadurch als Therapeutin bzw. Therapeut enorm entlastet. Die Therapie erfordert viel weniger Sitzungen und erzielt meiner Erfahrung nach eine bessere Prognose. Den Familienangehörigen und den erkrankten Familienmitglieder wird dadurch viel Leid und Stress erspart.

Ursula Davatz, Dr. med. FMH, ist Psychiaterin und Systemtherapeutin nach Murray Bowen mit eigener Praxis in Baden und Zürich. Internet: ganglion.ch

https://adhs.expert