

krankte Angehörige?

Mensch unter Menschen

Wer mit anderen Menschen zu tun hat, weiß: Schwierigkeiten und Missverständnisse sind einfach unvermeidbar.

Probleme

Noch verwickelter wird es, wenn psychische Probleme im Spiel sind - z.B. Schizophrenie, Manie, Sucht, Borderline, Demenz. Oder die Unfähigkeit, klare Grenzen zu setzen.

Unvernünftig und schlimmer

Manchmal erscheint uns das Verhalten Anderer unvernünftig oder abnorm und versetzt uns in Sorge, Angst oder sogar Wut. In Extremfällen kommt es vielleicht zu Grenzüberschreitungen bis hin zu Übergriffen auf Besitz oder gar Leib und Leben.

Was ist „richtig“?

Psychiater werden immer wieder gefragt: „Wie gehe ich richtig mit meinen Angehörigen um?“

Angemessener Umgang

Die Schwierigkeiten, einen angemessenen Umgang miteinander zu finden, haben nicht selten schon eine längere Vorgeschichte: Eingeschliffene Muster von übertriebener Nachgiebigkeit oder unnachgiebiger Härte; Schuldgefühle, ein Gefühl, alles verstehen zu müssen; oder übermäßige Strenge und Druck.

wie verhalte ich mich sinnvoll?

krankte Angehörige? Extremfälle

In Extremfällen kann diese Haltung sogar dazu führen, dass man sich beschimpfen, erniedrigen, belügen, betrügen, bestehlen, manchmal sogar verletzen lässt oder dies umgekehrt seinen Angehörigen antut.

Wer hat hier eigentlich das Problem?

Manchmal ist schwer zu unterscheiden, bei wem das eigentliche Problem liegt: Auf der einen Seite Schuld- oder Schamgefühle, Ängste, Abhängigkeitsgefühle, extreme Nachgiebigkeit oder extremer Druck. Auf der anderen Seite irrational erscheinendes Verhalten, übertriebene Befürchtungen oder gar Übergriffe. Hier ein gesundes Mittelmaß zu finden ist nicht leicht. Aber jeder muss lernen, Anderen auch einmal Grenzen zu setzen oder „nein“ zu sagen. Oder akzeptieren, dass man andere Menschen gegen ihren Willen nicht ändern kann.

Grundregeln und Menschenrechte

Gut zu wissen, dass es Grundregeln und Grundrechte gibt, die generell für **alle** Menschen gelten – für die Angehörigen und natürlich auch für die Kranken selbst. Denken wir z.B. nur an das Recht auf körperliche Unversehrtheit des deutschen Grundgesetzes und in der Erklärung der Menschenrechte.

wie verhalte ich mich sinnvoll?

krankte Angehörige?

Grundregeln

1. Machen Sie sich ein ungeschminktes Bild der Situation:
 - Was können Sie tatsächlich leisten?
 - Was können Sie nicht beeinflussen, nicht ändern?
2. Verschaffen Sie sich wichtige Informationen:
 - Welche Erkrankung liegt vor?
 - Wozu sind Sie gesetzlich verpflichtet, wozu nicht?
3. Weitere Unterstützungsmöglichkeiten:
 - Ärzte, Psychologen, Beratungsstellen (Krisendienst, sozialpsychiatrischer Dienst etc.), Pandora e.V. (SELPST), Angehörigen-Verein, usw.;
 - Ist die Errichtung einer Betreuung sinnvoll?
4. Bestimmen Sie Ihre eigenen Motive:
 - Reagieren Sie aus Schuldgefühlen oder Scham?
 - Kümmern Sie sich lieber um andere als um sich selbst?
 - Können Sie auch einmal „nein“ sagen?
 - Vertreten Sie Ihre eigenen Interessen angemessen?
5. Nur wer mit sich selbst gut umgeht, ist hilfreich für andere:
 - Können Sie ausreichend gut Grenzen setzen?
 - Wäre eine Psychotherapie in eigener Sache sinnvoll?
6. Bei Gefahr von ernster Selbstverletzung oder gar Suizid:
 - Sie sind zur Hilfeleistung verpflichtet
 - Achten Sie aber auf die eigene Sicherheit
 - Holen Sie Hilfe (z.B. Sanitäter, Notarzt)
7. Schützen Sie Ihr Recht auf körperliche Unversehrtheit:
 - Bringen Sie sich in Sicherheit
 - Holen Sie Hilfe (Notarzt, evtl. sogar Polizei)

wie verhalte ich mich sinnvoll?