Information für Angehörige allgemein

Wir Angehörige kennen alle Gefühle von Scham, Schuld und Ohnmacht. Oft ziehen wir uns deswegen ins “Schneckenhaus” zurück. Oft resignieren wir vor den Institutionen, Behörden und dem Pflegepersonal, weil uns die notwendigen Informationen zu Recht oder Unrecht vorenthalten werden.

Die VASK Zürich möchte Sie mit diesem Merkblatt unterstützen, damit Sie als Angehörige mit der Situation eines psychisch Kranken* besser umgehen können. Sie möchte Ihnen Tipps für besonders schwierige Situationen geben, möchte Ihnen Mut machen und Sie besser befähigen, Ihr Leben trotzdem zu leben, Sie aber auch bestärken, Ihre Rechte als Angehörige durchzusetzen.

Zwischen Verantwortung und unterlassener Hilfeleistung

Uneinsichtige Kranke, welche Hilfe bräuchten, aber keine annehmen, stellen ihre Angehörigen stets vor dieses Dilemma: Muss ich für den Kranken handeln? Soll ich die Verantwortung übernehmen? Darf ich ihm wider seinem Willen Hilfe angedeihen lassen? Gerade diese brennenden, belastenden Fragen von Angehörigen können pauschal nicht abschliessend beantwortet werden.

Dennoch:

- Beantworten Sie die Fragen nicht im Alleingang. Suchen Sie Hilfe, in Selbsthilfegruppen, bei Psychologen oder bei einer Vertrauensperson.
- Suchen Sie professionelle Hilfe, auch in administrativen Angelegenheiten.
- Sprechen Sie offen über Ihre Nöte, Ihre Ängste und über Ihre Schwierigkeiten im Umgang mit dem Kranken.
- Versuchen Sie, sich zu entlasten, indem Sie Drittpersonen oder Behörden eine gewisse Verantwortung übergeben.
- Machen Sie sich klug über die verschiedenen Krankheitsbilder. Informieren Sie sich regelmässig über den Stand der Wissenschaft.
- Nehmen Sie das Schicksal an, aber lassen Sie sich nicht von ihm beherrschen.
- Versuchen Sie, sich abzugrenzen und die Geschehnisse nicht als persönliche Niederlage anzusehen.
- Versuchen Sie, sich von Scham und Schuldgefühlen zu lösen. Es ist niemand schuld!

Insbesondere nach Jahren der chronischen Erkrankung:

- Messen Sie das Verhalten des Erkrankten nicht an demjenigen von Gesunden.
- Akzeptieren Sie die veränderte Lebenssituation.
- Hängen Sie nicht weiter einem Idealbild nach.
- Lösen Sie sich vom Anspruch, ein “guter” Angehöriger zu sein, das heisst, von übertriebener Selbstverpflichtung.

- Lösen Sie sich von der Erwartung, der Kranke würde nach der Genesung wieder so sein, wie er einst war.
- Lösen Sie sich von der Vorstellung, man könne mit Druck und immer neuen Therapievorschlägen die Heilung beschleunigen.
- Leben Sie Ihr Leben.

Für weitere Fragen und Unterstützung steht Ihnen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ressort Öffentlichkeitsarbeit
Zürich, 17. August 2022

* beinhaltet alle Geschlechter; zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Dokument die männliche Form verwendet.

VASK Zürich
Langstrasse 149, 8004 Zürich
Tel. 044 240 38 76
info@vaskzuerich.ch - www.vaskzuerich.ch
ZKB 8010 Zürich - BLZ CH21 0070 0110 0066 6801 3

Beratungstelefon	044 240 48 68
Dienstag	von 10 bis 14 Uhr
Donnerstag	von 15 bis 18 Uhr