



Resilienz und Selbstfürsorge

Umgang mit psychischen Störungen aus Sicht der Angehörigen.



Landesverband Baden-Württemberg
der Angehörigen psychisch erkrankter
Menschen e. V.

www.lvbwapk.de

Vorwort

Was tun wir, wenn wir müde sind?

Wir ruhen uns aus, wir schlafen im Vertrauen darauf, uns dadurch zu erholen und wieder zu Kräften zu kommen. Auch von Schicksalsschlägen und traumatischen Erlebnissen können wir uns erholen, mit diesen Fragen beschäftigt sich vorliegende Broschüre zum Thema: „Resilienz“. Für uns Angehörige eine der wichtigen Fragen: wie kann ich bei Kräften bleiben, oder neue Kräfte mobilisieren und aufbauen.

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“

Antoine de Saint Exupéry

Sonja Haase

Herausgeber:	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (LV BW ApK)
Verfasser:	Karl Heinz Möhrmann, Vorsitzender ApK Bayern, 2022
Layout:	Nicole Auer
Druck:	Hofmann Druck, Am Weiherschloss 8, 79312 Emmendingen
V.i.S.d.P.:	Sonja Haase
Auflage:	Ausgabe Oktober 2025

Resilienz -was ist das?

Es gibt viele Definitionen, die im Wesentlichen auf die Flexibilität im Umgang mit Stress, Reduktion von Stress und Regeneration nach Stress abzielen.

Resilienz beschreibt u. a. die psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Resilienz oder Anpassungsfähigkeit ist ein Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Dieser Prozess umfasst:

- Auslöser, die Resilienz erfordern (z. B. belastender Stress, Erkrankung eines Angehörigen)
- Ressourcen, die Resilienz begünstigen (z. B. Selbstwertgefühl, positive Lebenshaltung, unterstützendes soziales Umfeld)
- Konsequenzen (z. B. Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen)

Wenn Sie resilienter sind, dann ... reagieren Sie flexibler auf herausfordernde Situationen ... passen Sie sich schneller an Veränderungen an ... merken Sie Stress schneller und reagieren auf diesen angemessen ... durchleben Sie die kleinen und

großen Krisen des Lebens mit mehr Akzeptanz und lernen aus ihnen.

Ein nicht unerheblicher Prozentsatz der Angehörigen chronisch psychisch erkrankter Menschen droht aufgrund des ständigen Stresses früher oder später selbst zu erkranken (nicht unbedingt psychisch, aber mit typischen Stresssymptomen wie z. B. Magenschleimhautentzündung, Schlafstörungen oder Burnout bis hin zu Depression).

Daher: auch Angehörige müssen Resilienz aufbauen! Resilienz kann einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit eines Einzelnen leisten, auf Herausforderungen und Veränderung zu reagieren. Resiliente Personen haben gelernt, dass sie selbst es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand und haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten. Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (Vulnerabilität).

Was können Angehörige tun?

“Machen Sie sich jeden Tag selbst eine Freude – und planen Sie dieses bewusst!“

Nur, wenn es Ihnen als Angehörigen selbst einigermaßen gut geht, können Sie auch für die/den Betroffene(n) etwas tun, damit es auch ihr/ ihm besser geht.

**Unser Verhalten als Angehörige
»Bestimmte Verhaltensweisen der Angehörigen können offensichtlich den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und somit zu einer niedrigeren Rückfallrate beitragen.«**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein positives Familienklima, das von positiven Gefühlen und gegenseitiger Wertschätzung getragen wird, sich positiv auf den weiteren Krankheitsverlauf einer psychischen Erkrankung auswirkt und Rückfälle vermeiden hilft.

Die ständige Angst vor dem aktiven Ausbrechen der Krankheit führt zu einem zunehmenden Kontrollbedürfnis der Angehörigen. „Nimmt er / sie regelmäßig die Medikamente? Wo treibt er / sie sich herum? Was könnte er / sie womöglich als Nächstes anstellen? Wie kann ich das verhindern?“. Übertriebene Fürsorge und ständige Kontrolle erhöhen aber - ebenso wie feindselige Ablehnung - unter Umständen wiederum die Gefahr eines Rückfalls für die Betroffenen, da diese sich eingeengt und bedrängt fühlen („High Expressed Emotion“).

Im beiderseitigem Interesse wird eine Änderung der Verhaltensweise der Angehörigen erforderlich (z. B. loslassen, weniger „klamern“). Die Angehörigen sollten sich um größtmögliche Gelassenheit bemühen, auch wenn es zugebenermaßen oft schwer fällt! Das will aber erst einmal gelernt sein!

Grenzen setzen

Sie sollen weder Ihre Menschenwürde noch ihre berechtigten Ansprüche auf eine eigene Lebensplanung aufgeben! Sie müssen nicht akzeptieren, dass der / die Betroffene die psychische Erkrankung hemmungslos zu seinen Lasten ausnutzt. Er / sie hat nicht das Recht, Sie wie eine(n) Sklavin / Sklaven zu behandeln.

Erhalten Sie sich Ihren persönlichen Freiraum. Setzen Sie Grenzen! Der / die Betroffene wird nicht gesünder, wenn Sie unter Zurückstellung Ihrer eigenen Bedürfnisse immer all seinen / ihren Wünschen nachgeben! (Gefahr der „Co-Abhängigkeit“!).

Co-Abhängigkeit

Der Begriff „Co-Abhängigkeit“ bedeutet, dass eine Person in die Erkrankung eines nahestehenden Menschen verstrickt ist. Sie entwickelt Strategien im Umgang mit der Erkrankung, welche durch ihr Tun oder Unterlassen, die Erkrankung

zusätzlich fördern und damit dem betroffenen Menschen, aber letztlich auch ihr selbst schaden. Typisches Beispiel ist die Mutter, welche der erkrankten Tochter jegliche, auch zumutbare, einfache Tätigkeit abnimmt und damit zum einen sich selbst ständig überfordert, zum anderen aber dadurch dafür sorgt, dass ihre Tochter nie selbständig werden kann. Derartige Verhaltensweisen können auch dazu führen, dass Angehörige von den Betroffenen zunehmend manipuliert werden („Gewohnheitsrecht“).

Krankheitseinsicht, Adhärenz

Als Adhärenz bezeichnet man die Einhaltung der gemeinsam von Patient und Behandler gesetzten Therapieziele im Rahmen des Behandlungsprozesses. Eine erfolgreiche Therapie, insbesondere in vielen Fällen eine Pharmakotherapie, kann dazu führen besser mit den Anforderungen im Berufsleben und in der Familie klarzukommen und kann mögliche negative soziale, berufliche und damit auch ökonomische Folgen der Erkrankung auffangen. Voraussetzung ist, dass die Betroffenen behandlungsmotiviert sind und selbst Interesse daran haben, Hilfe anzunehmen. Oft werden Sie als Angehörige es allein nicht schaffen, Krankheitseinsicht und Behandlungsbereitschaft beim Betroffenen zu erreichen. Auch lässt sich die akute Krankheit in der Krise

keinesfalls durch Zureden oder Diskutieren bewältigen, sondern der Betroffene benötigt professionelle Hilfe.

Das A und O für die aussichtsreiche Weiterführung einer Partnerschaft und für die Erhaltung von Lebensqualität für alle Beteiligten ist die Krankheitseinsicht des / der Betroffenen!

Daher unabdingbar: In „guten Zeiten“ auf Krankheitseinsicht einwirken! Dann besteht die Chance, dass eine sich anbahnende Krise noch vor dem „Point of no return“ abgefangen werden kann. Vorbeugende Maßnahmen zur Rückfallverhütung, insbesondere, wenn schon mehrere Episoden vorhergingen, sind sinnvoll. Auf Akzeptanz und Disziplin bei der Befolgung einwirken!

Angehörige haben Pflichten, aber keine Rechte!

Es gibt kein Patentrezept, den Betroffenen in der Krise gegen seinen Willen in Behandlung zu bringen! Die rechtlichen Möglichkeiten für eine stationäre Einweisung und Behandlung gegen den Willen des betroffenen Menschen sind stark eingeschränkt (im Wesentlichen drohende Selbst- oder Fremdgefährdung – PsychKHG der Länder). Oft muss „erst etwas passieren“, bevor eine Einweisung erfolgen kann.

Was kann noch hilfreich sein?

Therapie auch für Angehörige

- Eine Paartherapie / Familientherapie in „guten Zeiten“ kann für Partner hilfreich zur gemeinsamen Bewältigung der mit der Erkrankung verbundenen Probleme sein.

Hilfenetz

- Sie werden als Angehörige/r in aller Regel nicht alleine mit allen Problemen fertig! Wichtig: Sichere und stabile Beziehungen zu weiteren Bezugspersonen. Unbedingt notwendig ist der Aufbau eines Hilfenetzes.

Schweigepflichtentbindung

Patientenverfügung

Behandlungsvereinbarung

Betreuungsverfügung

Vorsorgevollmacht

Behindertentestament

Odysseus-Verfügung

Odysseus-Verfügungen stellen eine besondere Form einer Patientenverfügung bzw. Behandlungsvereinbarung dar, in der Betroffene im Voraus festlegen können, dass sie in einem späteren Zustand der Einwilligungsunfähigkeit während einer psychischen Krise gegen ihren Willen in ein psychiatrisches Krankenhaus gebracht und gegebenenfalls auch behandelt werden wollen.

Dieser Aspekt wird in der Medizinethik und in den Rechtswissenschaften kontrovers diskutiert.

Nur wenn Sie selbst es schaffen, halbwegs gelassen und souverän mit der Erkrankung des betroffenen Menschen umzugehen, können Sie auch dem betroffenen Menschen – und sich selbst – helfen.

Informieren Sie sich!

»Angehörige psychisch erkrankter Menschen sollten bereit sein, sich über die Krankheit zu informieren und zu lernen, bestmöglich damit umzugehen – sowohl im eigenen Interesse als auch im Interesse der Betroffenen.«

Informationen erhalten Sie durch Ärzte, Kliniken, SpDi, Selbsthilfeorganisationen (z. B. ADHS Deutschland e. V., DGBS, Angehörigenverbände), Internet (Vorsicht – nicht alles ist seriös!), Literatur. Wer nicht informiert ist, wird gesteuert. Nur wer informiert ist, kann selbst steuern! Und: Eine bekannte Gefahr ist nur noch halb so groß!

Wenn alles nichts hilft:

Anregung einer rechtlichen Betreuung (Klinik kann das z. B. einleiten)

Vorsicht:

- Erhebliche Einschränkung der bürgerlichen Ehrenrechte für den Betroffenen!
- Ergebnis (richterliche Entscheidung) unsicher
- Angehörige sind dann „außen vor“!
- Rechtliche Betreuung ist keine „soziale Betreuung“!
- Gefahr, als „Auslösende“ mit Vorwürfen konfrontiert zu werden
- Soll Angehörige(r) selbst die rechtliche Betreuung übernehmen?
- Einzelfall - Entscheidung!
- Hinweis: Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts zum 01.01.2023

Selbsthilfe von Angehörigen

Da in der Öffentlichkeit seelische Erkrankungen immer noch weitgehend tabuisiert sind, lohnt es sich, an einer Angehörigengruppe teilzunehmen. Hier finden Sie Menschen mit gleichartigen Erfahrungen, die bereit sind, Ihnen zuzuhören, und die Ihnen aufgrund eigener Erfahrungen manchen nützlichen Tipp zum Umgang mit dem Betroffenen, insbesondere aber mit sich selbst, geben. Solche Angebote gibt es inzwischen auch virtuell online! (z. B. ADHS Deutschland e. V., DGBS, BAyK, Landesverbände der Angehörigen in den einzelnen Bundesländern ..., **LV BW ApK oder Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen.**



Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.

Geschäftsstelle

LV BW ApK e. V.
Hölzlestr. 31
72336 Balingen

Spendenkonto

Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE26 6045 0050 0000 0234 41
BIC: SOLADES1LBG

Vorstände

Sonja Haase
Christopher Scharfenberger

Telefon 07433 / 937 23 22

Vereinsregister

Amtsgericht Stuttgart / VR 43 88

Telefax 07433 / 937 23 29

Titelbild von freepik

E-Mail kontakt@lvbwapk.de

Internet www.lvbwapk.de

Folgende Broschüren können Sie beim LV BW ApK per E-Mail bestellen.

Broschüre 1: Psychotisch ...

Was es heißt, schizophran zu sein.
von Dr. Wolfgang Meyer, Freiburg, 2004

Broschüre 2: Zwischen Liebe und Abgrenzung

Vom Umgang mit Menschen, die psychisch erkranken.
von Dr. Manfred Ziepert, Jena, 2008

Broschüre 3: Unten und am Ende ...

Was es heißt, an einer Depression zu leiden.
von Dr. Wolfgang Meyer, Freiburg, 2008

Broschüre 4: Trauer und Zorn

als lebensstiftende Kräfte im Leben von Angehörigen psychisch Kranker.
von Dr. Manfred Ziepert, Jena, 2010

Broschüre 5: Die rechtliche Betreuung psychisch kranker Menschen

Was Angehörige wissen müssen Informationen, Fragen und Antworten für Angehörige.
von Dr. Gerwald Meesmann, Konstanz, 2014/2023

Broschüre 6: Resilienz und Selbstfürsorge

Umgang mit psychischen Störungen aus Sicht der Angehörigen.
von Karl Heinz Möhrmann, München, 2022