

Depression: Angehörige nicht vergessen

Emmental: Erkrankt ein Mensch an einer Depression, sind immer auch die Angehörigen mitbetroffen. Dies hat Rita Berger erlebt. Eine Anlaufstelle beim Spital Emmental bietet Hilfe an.

Als Martin Berger vor acht Jahren zum ersten Mal an einer Depression erkrankte, war das auch für seine Frau Rita (beide Namen geändert) eine grosse Herausforderung. «Es kam, aus damaliger Sicht, ganz plötzlich. Erst im Nachhinein haben wir die Vorzeichen als solche erkannt, etwa ein vermehrter sozialer Rückzug und negative Gedanken.» An einem Samstag im Mai sei ihr Mann ins Haus gekommen und habe gesagt, dass er nicht mehr könne, dass er alles schwarzsehe. Die Bauersfrau probierte, ihn aufzumuntern, doch die Negativspirale drehte sich bereits: Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Selbstmordgedanken.

«Er sah all die Arbeit auf dem Hof, alles wuchs ihm über den Kopf», erzählt Rita Berger. Vieles blieb an ihr hängen. Sie musste Hilfe auf dem Betrieb organisieren und selber vermehrt mitanpacken, zudem waren die Kinder im schulpflichtigen Alter. Auch sie brauchten viel Zeit, waren durch die Krankheit ihres Vaters verunsichert. «Dazu kam die Angst. Angst, dass er sich etwas antun könnte, Angst, dass es nicht mehr weitergeht. Ich kannte die Krankheit damals ja nicht.»

Nicht greifbar wie ein Beinbruch

Wie Rita Berger fühlten sich viele Angehörige, wenn jemand in der Familie an einer Depression erkrankte, sagt Karl Madörin. Sozialpädagoge am psychiatrischen Dienst Emmental, welcher eine Angehörigenberatung anbietet (siehe Kasten). Eine psychische Erkrankung spiele sich immer auch im Zwischenmenschlichen ab. Sich abzugrenzen, sei schwierig. Sie ist, anders als eine körperliche Krankheit, nicht sichtbar. «Wenn jemand ein Bein gebrochen hat oder den Blinddarm operieren muss, kann der Arzt aufzeigen, was geschieht und wie die Heilung in etwa verläuft. Eine Depression dagegen ist weniger greifbar und erklärbar», nennt Karl Madörin ein Beispiel. Zudem seien psychische Krankheiten auch heute noch stigmatisiert. Es bestünden nach wie vor viele Vorurteile, denen oft auch Angehörige unterworfen seien.

«Typisch ist auch die Schuldfrage, die jeweils relativ schnell aufgeworfen wird», erklärt Madörin. Wer oder was ist Schuld, dass Herr X oder Frau Y depressiv geworden ist? War er gestresst? Litt sie unter einem Konflikt? Wurde er gemobbt? Ist es wegen der Trennung? «Zwar wird eine psychische Krise oft durch ein solches Ereignis ausgelöst. Die tieferen Gründe können aber meist erst im Verlauf der Behandlung benannt werden.»

Niemand ist schuld

Auch bei Rita und Martin Berger waren Schuldgefühle ein Thema. «Wir haben viel zusammen gesprochen; ich wollte wissen, was in ihm abläuft. Er fühlte sich schuldig, dass er nicht mehr arbeiten und helfen kann, dass dieses und jenes wegen ihm nicht mehr geht, dass wir wegen ihm leiden», erinnert sich Rita Berger. «Ich habe ihm und auch den Kindern immer wieder gesagt, dass niemand schuld sei an dieser Situation.» Martin Berger begab sich in ambulante und später stationäre psychiatrische Behandlung. «Es ging ihm relativ schnell wieder besser und er konnte bald nach Hause zurückkehren», erzählt Rita Berger.

Ein halbes Jahr später erlitt er aber einen Rückfall, erneut wurde ein Klinikaufenthalt nötig. Diesmal dauerte es länger, bis er sich von der Krise erholte.

Hilfe organisiert

Auch in den kommenden Jahren sollte der Landwirt noch mehrmals depressive Phasen durchleben, vor allem ihm Frühling, wenn viel Arbeit ansteht. «So tief unten wie damals war er aber nie mehr», stellt seine Frau fest. Wie meistert Rita Berger diese schwierigen Zeiten? «Am Anfang habe ich einfach funktioniert, habe bis in die Nacht hinein gearbeitet, Prioritäten gesetzt, mir aber auch bewusst Zeit genommen für die Kinder.» Die Bauersfrau fragte Leute um Hilfe an, stellte einen Betriebsshelfer ein, arbeitete mit dem Nachbarn zusammen. Sie habe aber auch Sachen für sich gemacht, sich mit Freunden getroffen, das Vereinsleben gepflegt, bei der Gartenarbeit Kraft getankt. «Es war meinem Mann immer wichtig, dass ich zu mir schaue.»

Angehörige gehen vergessen

Diese Selbstsorge sei etwas vom Wichtigsten für Angehörige von psychisch kranken Menschen, betont Karl Madörin. «Alles dreht sich um den Patienten, er wird betreut und umsorgt. Die Angehörigen gehen dabei schnell vergessen.» Sie tragen plötzlich viel mehr Verantwortung und leiden nicht selten an den wirtschaftlichen Folgen, die eine lange Krankheitszeit nach sich ziehen kann. Manche opferten sich fast auf in der Fürsorge für den andern, liefen Gefahr, ein Burnout zu erleiden, weiss er aus seiner Erfahrung. «Darf ich mich freuen? Darf ich etwas Schönes für mich unternehmen?», sind Fragen, die sie umtreiben.

Die Angehörigen darin zu stärken, zu sich zu schauen, sei das wichtigste in der Beratung. «Ein Feuerwehrmann stürzt sich auch nicht ungeschützt und alleine in ein brennendes Haus. Er rüstet sich und wartet auf seine Kollegen, bevor er eingreift.» Er ermuntere die Angehörigen auch, möglichst normal zu leben, die Tagesstrukturen aufrechtzuerhalten. Es sei für alle Beteiligten nicht hilfreich, das ganze Leben auf die Krankheit auszurichten. «Wenn ein Patient totale Rücksichtnahme fordert, etwa indem die Kinder nicht mehr spielen dürfen oder er den Tag-Nacht-Rhythmus umkehrt, dürfen Angehörige dem entgegentreten», rät Karl Madörin. Beispielsweise könne man gemeinsam Abmachungen treffen oder es mit dem Therapeuten besprechen.

Sich angepasst

Rita und Martin Berger haben einen Weg gefunden, mit der Krankheit umzugehen. «Wir mussten uns der Situation anpassen, es ging nicht einfach so weiter wie zuvor, dies etwa in Bezug auf die Arbeitsbelastung.» So hätten sie die Zusammenarbeit mit dem Nachbarn bei den Tieren beibehalten. Ausserdem würden sie heute keinen Lernenden mehr ausbilden. «Das entlastet und gibt mehr Freiraum.» Ausserdem würden sie bewusst gemeinsame Unternehmungen einplanen.

Ihrem Mann gehe es heute über weite Strecken gut, und wenn er in einer depressiven Phase sei, wüssten sie besser als vor acht Jahren, wie damit umgehen. «Heute weiss ich, dass es vorbei geht, dass wieder bessere Zeiten kommen», sagt Rita Berger. Sie lebe viel mehr im Heute, geniesse die guten Momente bewusster und sei dankbar dafür.

Beratung und Informationsanlass für Angehörige

Die Angehörigenberatung des Psychiatrischen Dienstes Emmental ist kostenlos. Es sind individuelle telefonische oder persönliche Beratungen möglich etwa zu Krankheitsbildern, Medikamenten oder dem alltäglichen Umgang mit dem kranken Angehörigen. Das Angebot sei niederschwellig, die Angehörigen müssten sich nicht verpflichten, eine bestimmte Anzahl an Beratungen zu besuchen, betont Karl Madörin, der die Angehörigenberatung leitet. «Oft hilft schon ein einmaliges Gespräch weiter.»

Am Mittwoch, 6. Juni, um 18.30 Uhr führt die Angehörigenberatung in der Cafeteria des Spitals Langnau einen Informationsanlass durch unter dem Titel «Depression – Wie komme ich als Angehöriger damit

klar?». Eine betroffene Angehörige schildert ihre Erfahrungen und Fachleute des psychiatrischen Dienstes informieren über die Hilfs- und Beratungsangebote in der Region Emmental.

Die Angehörigenberatung ist telefonisch unter 034 421 27 27 und per Mail unter triage.psychiatrie@spital-emmental.ch erreichbar.

© **Wochen-Zeitung Emmental**