

# Inhaltsverzeichnis

## Spital Emmental

---

[Wie bleibe ich als angehörige Person gesund?](#)

*D'Region*

14.05.2019

Wie bleibe ich als angehörige Person gesund?  
*dregion.ch 13.05.2019*



Gewicht: Artikelgruppe

14. Mai 2019

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

BURGDORF SEITE 8

Spital Emmental, Psychiatrie

## Wie bleibe ich als angehörige Person gesund?

### An einer Veranstaltung der Psychiatrie Spital Emmental sprachen Fachpersonen über das Wohlbefinden von Angehörigen

Helen Käser

Erfahrungsgemäss stehen kranke Menschen im Mittelpunkt ihres Umfeldes. Dass Angehörige mitleiden und mittragen, gerät meist in Vergessenheit. Die Psychiatrie Spital Emmental führt aus diesem Grund eine Angehörigenberatungsstelle. Unter der Telefonnummer 034 421 27 27 erteilen Fachpersonen Auskünfte, nehmen Anmeldungen für Beratungsgespräche an oder helfen konkret in Krisen- und Notfallsituationen. Fachfrauen, welche in Langnau i. E. und Burgdorf beratend zur Seite stehen, luden vergangene Woche Angehörige zu einer Informationsveranstaltung ein.

Die Psychologin Katrin Endtner sprach über die Angebote. Erste Anlaufstelle sei meist der Hausarzt oder das Spital Burgdorf, welches als Zentrale der Psychiatrie gelte.

#### Angststörungen genauer erläutert

Die Pflegefachfrauen Nicole Lenz, Verena Christen, Alina Affolter und Isabel Rüdüsühli klärten über die Angststörungen auf und schilderten die Auswirkungen am Beispiel einer Familie, in welcher die Frau und Mutter unter einer Angststörung leidet: Angst sei eine normale Gemütsregung, welche die Menschen vor Gefahren schützt. In der Psychiatrie unterscheidet man zwischen unspezifischen Ängsten und Phobien. Wenn Ängste immer mehr von einer Person Besitz ergreifen, bewirken sie eine ungesunde Entwicklung. Von Angststörung wird gesprochen, wenn Ängste der Situation unangemessen auftreten und nicht erklärbar oder beeinflussbar sind und wenn sie das Leben der Betroffenen deutlich beeinträchtigen, soziale Kontakte einschränken. Häufig leiden die Betroffenen stärker unter den zusätzlich auftretenden körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwindel, Zittern oder Atembeschwerden als unter der konkreten Angst.

Angststörungen können chronisch werden, wenn sie nicht behandelt werden. Schleichend weiten sie sich auf andere Lebensbereiche aus. Die Prognose sei günstiger, wenn früh behandelt werde. Psychotherapie steht dabei im Vordergrund. Je nach Situation wird medikamentöse Unterstützung empfohlen.

Die Krankengeschichte einer Mutter von zwei Kindern machte deutlich, wie die Angststörung sich auf die anderen Familienmitglieder auswirkte. Die stets abnehmende Belastbarkeit der Patientin führte zur Kündigung am Arbeitsplatz. Darauf sah sich der Vater gezwungen, einen Vollzeitjob anzunehmen und parallel dazu immer mehr Verantwortung im Haushalt zu tragen. Die Kinder achteten darauf, dass sie die Mutter nie allein liessen. Ausflüge als ganze Familie waren nicht mehr möglich und die sozialen Kontakte schwanden.

#### «Lueg zu Dir» heisst die Devise, die für Angehörige gilt

Die Beraterinnen empfehlen zehn Schritte zur psychischen Gesundheit: Aktiv bleiben ist ebenso wichtig wie das Entspannen. Angehörige sollen Platz schaffen für Kreativität oder das Erlernen von Neuem. Soziale Kontakte und der Austausch in Gruppen bringen neue Impulse. Angehörige sollen sich selbst annehmen, wie sie sind, nicht Übermenschliches von sich verlangen, auch wenn schwierige Situationen zu bewältigen sind. Abgrenzung mit eigenen

Lebensinhalten gehört dazu. Entlastung bringen Gespräche über die schwierige Situation und das Bitten um Hilfe, sei es bei nahestehenden Personen oder bei Institutionen wie der Angehörigen-Beratungsstelle.

### **Angehörige sprechen über belastende Situationen**

Im Gespräch mit den Anwesenden zeigte sich, wie psychische Krankheiten an den Kräften von Angehörigen zehren. Sie betonten, wie schwierig es sei, mit anderen Leuten darüber zu reden. Zum einen seien psychische Leiden meist schlechter definierbar als körperliche, zum andern fühle sich das Gegenüber meist verunsichert. Angehörige spüren Schranken, darüber zu reden, weil der Krankheitsverlauf im Ungewissen liege und sie die Kranken schützen wollen. Gespräche in der Angehörigenberatung können Erleichterung bringen.



Von links: Katrin Endtner, Nicole Lenz, Verena Christen, Alina Affolter und Isabel Rüdüsühli. Bild: Helen Käser

- Wie bleibe ich als angehörige Person gesund?  
dregion.ch 13.05.2019

© D'Region

13. Mai 2019

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)[ONLINE, 13.05.2019](#)

## Wie bleibe ich als angehörige Person gesund?

Burgdorf: An einer Veranstaltung der Psychiatrie Spital Emmental sprachen Fachpersonen über Angststörungen. Angehörige können sich in Krisen- und Notfallsituationen an eine Angehörigen- Beratungsstelle wenden. Beratung und Unterstützung sind kostenlos. hkb

Erfahrungsgemäss stehen kranke Menschen im Mittelpunkt ihres Umfeldes. Dass Angehörige mitleiden und mittragen, gerät meist in Vergessenheit. Die Psychiatrie Spital Emmental führt aus diesem Grund eine Angehörigenberatungsstelle. Unter der Telefonnummer 034 421 27 27 erteilen Fachpersonen Auskünfte, nehmen Anmeldungen für Beratungsgespräche an oder helfen konkret in Krisen- und Notfallsituationen. Fachfrauen, welche in Langnau i. E. und Burgdorf beratend zur Seite stehen, luden vergangene Woche Angehörige zu einer Informationsveranstaltung ein.

Die Psychologin Katrin Endtner sprach über die Angebote. Erste Anlaufstelle sei meist der Hausarzt oder das Spital Burgdorf, welches als Zentrale der Psychiatrie gelte.

### Angststörungen genauer erläutert

Die Pflegefachfrauen Nicole Lenz, Verena Christen, Alina Affolter und Isabel Rüdüsühli klärten über die Angststörungen auf und schilderten die Auswirkungen am Beispiel einer Familie, in welcher die Frau und Mutter unter einer Angststörung leidet: Angst sei eine normale Gemütsregung, welche die Menschen vor Gefahren schützt. In der Psychiatrie unterscheidet man zwischen unspezifischen Ängsten und Phobien. Wenn Ängste immer mehr von einer Person Besitz ergreifen, bewirken sie eine ungesunde Entwicklung. Von Angststörung wird gesprochen, wenn Ängste der Situation unangemessen auftreten und nicht erklärbar oder beeinflussbar sind und wenn sie das Leben der Betroffenen deutlich beeinträchtigen, soziale Kontakte einschränken. Häufig leiden die Betroffenen stärker unter den zusätzlich auftretenden körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwindel, Zittern oder Atembeschwerden als unter der konkreten Angst.

Angststörungen können chronisch werden, wenn sie nicht behandelt werden. Schleichend weiten sie sich auf andere Lebensbereiche aus. Die Prognose sei günstiger, wenn früh behandelt werde. Psychotherapie steht dabei im Vordergrund. Je nach Situation wird medikamentöse Unterstützung empfohlen.

Die Krankengeschichte einer Mutter von zwei Kindern machte deutlich, wie die Angststörung sich auf die anderen Familienmitglieder auswirkte. Die stets abnehmende Belastbarkeit der Patientin führte zur Kündigung am Arbeitsplatz. Darauf sah sich der Vater gezwungen, einen Vollzeitjob anzunehmen und parallel dazu immer mehr Verantwortung im Haushalt zu tragen. Die Kinder achteten darauf, dass sie die Mutter nie allein liessen. Ausflüge als ganze Familie waren nicht mehr möglich und die sozialen Kontakte schwanden.

### «Lueg zu Dir» heisst die Devise, die für Angehörige gilt

Die Beraterinnen empfehlen zehn Schritte zur psychischen Gesundheit: Aktiv bleiben ist ebenso wichtig wie das Entspannen. Angehörige sollen Platz schaffen für Kreativität oder das Erlernen von Neuem. Soziale Kontakte und der Austausch in Gruppen bringen neue Impulse. Angehörige sollen sich selbst annehmen, wie sie sind, nicht Übermenschliches von sich verlangen, auch wenn schwierige Situationen zu bewältigen sind. Abgrenzung mit eigenen Lebensinhalten gehört dazu. Entlastung bringen Gespräche über die schwierige Situation und das Bitten um Hilfe, sei es bei nahestehenden Personen oder bei Institutionen wie der Angehörigen-Beratungsstelle.

### Angehörige sprechen über belastende Situationen

Im Gespräch mit den Anwesenden zeigte sich, wie psychische Krankheiten an den Kräften von Angehörigen zehren. Sie betonten, wie schwierig es sei, mit anderen Leuten darüber zu reden. Zum einen seien psychische Leiden meist schlechter definierbar als körperliche, zum andern fühle sich das Gegenüber meist verunsichert. Angehörige spüren Schranken, darüber zu reden, weil der Krankheitsverlauf im Ungewissen liege und sie die Kranken schützen wollen. Gespräche in der Angehörigenberatung können Erleichterung bringen.

© **dregion.ch**