

Aktuelle Meldung

Tipps für Angehörige und ihre psychisch erkrankten Nahestehenden in Zeiten der Corona-Krise

München, 26. März 2020 - Die Corona-Krise stellt aktuell alle vor große Herausforderungen. Angehörige von psychisch erkrankten Menschen oft noch vor größere. Ihre Sorgen erweitern sich um die Auswirkungen der Corona-Krise und ihre gesellschaftlichen, psychologischen und wirtschaftlichen Folgen für ihre erkrankten Nahestehenden. Um Angehörige und ihre psychisch erkrankten Betroffenen in dieser besonderen Zeit zu stärken, haben wir uns ein paar Gedanken gemacht und möchten Ihnen diese gerne in Form von Tipps und Ideen an die Hand geben.

Tipps und Ideen im Umgang mit dem erkrankten Nahestehenden

1. Erkrankte, die sich aktuell in stationärer Behandlung befinden

Befindet sich ihr erkrankter Nahestehender aufgrund einer akuten Krise in einer stationären Behandlung, bedeutet dies eine besondere Ausnahmesituation aufgrund der in allen Kliniken und Einrichtungen geltenden Besuchsverbote. Manchen Patienten ist jedoch vielleicht in einer akuten Krise nicht so ganz klar, warum sie keinen Besuch bekommen. Daher ist es gerade in dieser Ausnahmesituation wichtig, dass der Erkrankte weiß, dass man ihn nicht vergessen hat. Auch haben Erkrankte in stationärer Behandlung mitunter besonders große Sorgen, sich aufgrund der Kontakte zu vielen Mitpatienten und Mitarbeitern mit dem Coronavirus zu infizieren. >> Halten Sie daher Kontakt. Dies gelingt momentan in vielen Einrichtungen über das Handy. Es gibt aber auch die Möglichkeit, Briefe und Postkarten zu schreiben. Genauso kann man auch ein Päckchen mit kleinen Freuden, wie z. B. Lieblingssüssigkeiten schicken oder ggf. auch an der Pforte der Klinik abgeben. Tun Sie zudem vorhandene Sorgen nicht als unbegründet ab, sondern nehmen Sie diese ernst. Eventuell gibt es sogar die Möglichkeit der frühzeitigen Entlassung und der Fortsetzung der Therapie zu einem späteren Zeitpunkt.

2. Erkrankte, die mit den Angehörigen zusammenleben

Die Situation der Ausgangsbeschränkung verlangt allen Beteiligten im häuslichen Zusammenleben besonders viel ab. Die zusätzliche Belastung kann bereits vorhandene Symptome verstärken oder auch völlig neue Ängste hervorrufen. Zudem fällt häufig sowohl für die Betroffenen als auch deren Angehörigen die gewohnte Tagesstruktur weg und durch das enge Zusammenleben können Konflikte schneller hochkochen. >> Um diese Situation bestmöglich gemeinsam zu meistern, hilft es schon einmal, die Erwartungen aneinander der aktuellen Lage entsprechend anzupassen. Das bedeutet beispielsweise, dass man Anforderungen nicht zu hoch hängt und akzeptiert, wenn momentan nicht alles so läuft wie gewohnt. Das heißt mitunter vielleicht auch damit leben zu können, wenn ein Mitglied der Familie etwas mehr Zeit im Internet oder im Bett verbringt, als es sonst üblich wäre. Zudem helfen (gemeinsame) Aktivitäten wie häufiges Spaziergehen, Sport treiben, in Fotoalben stöbern, Kochen, Backen, Malen oder Gärtnern dabei, die Zeit positiv und unterhaltsam zu

gestalten. Wichtig hierbei jedoch ist: Niemand sollte zu Aktivitäten gezwungen werden – wenn er oder sie nicht möchte, ist das auch in Ordnung. Auch kann ein gemeinsamer Tagesplan mehr Struktur in den Alltag bringen und dem ein oder anderen in dieser verunsichernden Zeit wieder etwas mehr Halt geben. Gibt es Konflikte oder geht es jemandem im häuslichen Miteinander nicht gut, hilft es häufig, schlicht miteinander zu reden, sich nette, kleine Botschaften zu schreiben oder eine Liste an Dingen zu machen, die man nach dem Überwinden der aktuellen Krise gerne machen möchte. Möglicherweise können auch sinnstiftende Tätigkeiten wie z. B. Nachbarschaftshilfe, Spenden oder das Versorgen von bedürftigen Mitbürgern dabei helfen, sich auch in einer solchen Ausnahmesituation gut zu fühlen.

3. Erkrankte, denen die Tagesstruktur genommen wurde

Aufgrund der Schließung oder eingeschränkter Nutzungszeiten von Tagesstätten, Werkstätten für behinderte Menschen, Zuverdienstfirmen oder auch sozialpsychiatrischen Diensten fällt für viele chronisch erkrankte Menschen auch die Tagesstruktur weg. Wohnen sie nicht mit einem Angehörigen zusammen, sondern in einer eigenen Wohnung, sind sie der besonderen Gefahr von Einsamkeit ausgesetzt, da oft kein Freundeskreis mehr besteht. Die sozialen Kontakte beschränken sich dann häufig auf die in den psychosozialen Einrichtungen Befindlichen und auf die Angehörigen. Beides fällt aktuell weg, da keine Besuche möglich sind. >> Auch hier kann es hilfreich sein, so viel telefonischen Kontakt wie möglich zu halten. Und, mit Wahrung des Abstands, können auch persönliche Kontakte erfolgen. „Besuchen“ Sie sich gegenseitig. Reden Sie einfach ein paar Worte durchs Fenster oder über den Balkon. Besser als nichts!

4. Notfallplan erstellen: Was machen wir, wenn sich eine Krise zuspitzt?

Sollte sich die Situation des Erkrankten dramatisch verschlimmern, wäre es gut, bereits vorher mögliche Notfallnummern oder –kontakte zur Hand zu haben. >> Neben dem Kontakt zum örtlichen Krisendienst oder der nächstgelegenen psychiatrischen Klinik, können auch z. B. die Telefonseelsorge (Tel. 08 00 - 111 0 111 oder 08 00 - 111 0 222 - www.telefonseelsorge.de) oder die eigens vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. eingerichtete Corona-Hotline (Tel. 0800 - 777 22 44) kurzfristig helfen. Erstellen Sie einen persönlichen Krisenplan und denken Sie voraus: Wird ein Rezept für Medikamente benötigt? Wegen aktuellen Lieferengpässen bei Medikamenten empfiehlt es sich, aktuell frühzeitig daran zu denken und diese in der Apotheke zu holen bzw. zu bestellen. Rezepte werden zurzeit auch von den Arztpraxen per Post geschickt, wenn es sich um ein Folgerezept für einen bekannten Patienten handelt.

Tipps und Ideen für Angehörige

1. Sorgen Sie für sich selbst

Auch wenn es gerade überall zu lesen ist und leicht abgedroschen wirkt: Die Selbstfürsorge ist momentan besonders wichtig. >> Befolgen Sie daher bitte die Hinweise bezüglich des Schutzes vor Ansteckung. Gehen Sie nicht darüber hinweg, weil Sie denken, etwas für den erkrankten Angehörigen tun zu müssen. Selbstschutz hat Vorrang: in Hinblick auf Corona-Ansteckungsgefahr, in Hinblick auf eigene somatische Erkrankungen (Arztbesuche etc. nicht vernachlässigen) und in Hinblick auf die eigene seelische Verfassung.

2. Tauschen Sie sich über Ihre Ängste und Sorgen aus

Aufgrund der aktuellen Berichterstattung, aber auch durch die neuen Bedingungen im Zusammenleben ist es völlig normal, wenn vermehrt Ängste und Sorgen auftauchen. >> Erleichterung verschafft häufig, wenn man sich mit Angehörigen, Freunden oder Bekannten darüber austauschen kann! Nutzen Sie dazu, im Falle von Quarantäne oder Ausgangssperre, auch andere Medien (z. B. WhatsApp, Skype, Telefon). Fragen Sie auch die Betroffenen explizit nach deren Ängsten und Sorgen.

3. Pflegen Sie soziale Kontakte

Wie überall zu lesen ist, gilt es besonders jetzt, soziale Kontakte zu halten und sich vor Isolation und Einsamkeit zu schützen. Beides sind hohe Risikofaktoren für Erkrankungen – physisch und psychisch! >> Telefonieren Sie oder verbinden Sie sich via Skype oder über andere Medien. Warten Sie nicht bis Sie angerufen werden, werden Sie selbst aktiv. Nehmen Sie Kontakt zu Freunden, Bekannten, Nachbarn auf.

4. Selbsthilfe

Wenn Sie normalerweise regelmäßig an einer Selbsthilfegruppe für Angehörige teilnehmen, diese aber zurzeit nicht stattfinden kann, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Gruppenleiter und anderen Gruppenmitgliedern auf. >> Versuchen Sie, sich auf anderen Wegen (Telefon, Skype) mit anderen Angehörigen über ihre Ängste und Probleme auszutauschen. Werden Sie kreativ: Schaffen Sie Telefonketten. Vereinbaren Sie täglich eine feste Zeit, zu der Sie mit jemandem aus der Gruppe telefonieren. Beteiligen Sie sich an WhatsApp-Gruppen!

Weitere Informationen rund um die Corona-Krise und eine Liste wichtiger Anlaufstellen und hilfreicher Links finden Sie auf unserer Website unter www.lvbayern-apk.de.

Kontaktdaten

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Pappenheimstraße 7
80335 München

Telefon: 089 - 51086325

Fax: 089 - 51 086 328

E-Mail: falk@lapk-bayern.de

Website: www.lvbayern-apk.de

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist die gemeinnützige Dachorganisation der bayerischen Angehörigen-Selbsthilfe. In ihm sind sowohl Einzelmitglieder als auch Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereine zusammengeschlossen. Der Landesverband besteht seit 1990 und hat 2.500 Mitglieder (Stand 2020). Der Landesverband ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Er ist aktives Mitglied im Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. mit Sitz in Bonn.