



Sie hilft, wenn der Partner oder das Kind psychisch krank wird

Beratung im Sanatorium Kilchberg Angela Winkler unterstützt ab März Angehörige von Patientinnen und Patienten im Sanatorium. Wie diese sich fühlen, hat sie einst selbst erlebt.



Angela Winkler und Harald Müller helfen mit einem neuen Angebot Angehörigen von Patienten im Sanatorium Kilchberg. Foto: Sabine Rock



Daniela Haag

Es geht nicht nur der Person schlecht, die an einer Depression oder einem Burn-out leidet. Von einer psychischen Erkrankung betroffen sind auch die Angehörigen und nahestehende Bezugspersonen. Die Krankheit bringt auch ihr Leben durcheinander. Sie leiden, weil ein geliebter Mensch erkrankt ist. Oft sind sie mit der Situation überfordert und haben viele Fragen und Sorgen.

Wer könnte sich in die Lage der Partnerin, des Vaters, einer engen Freundin oder des Sohnes einer psychisch erkrankten Person besser einfühlen als eine Person, die selbst einmal in dieser Situation war? So wie Angela Winkler. Sie kenne die Leiden und Nöte von Angehörigen aus eigener Erfahrung, «mit jeder Faser meines Körpers», sagt die 67-Jährige.

Erfahrung mit Peers

Angela Winkler startet im März mit dem Projekt Peer-Angehörigenberatung. «Peers sind Personen, die einen Hintergrund als betroffene Person haben», erklärt Pflegedirektor Harald Müller, «wir Fachleute sprechen aus fachlicher Sicht, die Peers haben es selber erlebt und geben ihre Erfahrungen weiter.» Angela Winkler erklärt: «Mein Werkzeug für diese neue Aufgabe ist meine 45-jährige Erfahrung im Umgang mit psychischen Erschütterungen von mir nahe stehenden Personen.»

Das Sanatorium baut mit dem neuen Angebot in der Angehörigenberatung auf eine jahrelange Erfahrung mit anderen Peers

auf. Auf den Stationen sind bereits seit über zehn Jahren Peers für Patientinnen und Patienten im Einsatz. Diese Peers waren einst selber betroffen von einer psychischen Erschütterung, wie Harald Müller ausführt. Angela Winkler hingegen wird ausschliesslich die Angehörigen beraten und unterstützen. Sie sagt: «Wenn ich den Angehörigen helfen kann, helfe ich auch der erkrankten Person.» Denn diese kehre in der Regel nach dem Klinikaufenthalt in ihr gewohntes Umfeld zurück. Und dieses müsse ebenfalls gestärkt werden.

Hoffnung vermitteln

Sie wäre vor 45 Jahren selber froh gewesen um eine Peer-Angehörige, erzählt Angela Winkler. Ihr Vater litt an Depressionen. Doch niemand sprach in den 70-er Jahren über die Krankheit. Sie wurde sogar verschwiegen. Man erzählte den Kindern damals, der Vater sei in den Ferien, wenn er in einer Klinik behandelt wurde. Dieses Totschweigen der Erkrankung habe sie nachhaltig geprägt, sagt Angela Winkler. Damals habe noch die Meinung vorgeherrscht, «einmal psychisch krank, immer psychisch krank». Doch dies stimme nicht: «Ich will als Peer anderen Angehörigen aufzeigen, dass es Hoffnung und einen Genesungsweg gibt – und zwar immer.» Daran glaube sie ganz fest.

Dieser Glaube an die Genesung hat sie auch durch die Erkrankung ihrer erwachsenen Tochter getragen. Die Tochter, die im Ausland lebte, kehrte mit einem schweren Burn-out zurück. Ein halbes Jahr lang war

Angela Winkler nur für die Tochter da und rückte alles andere in den Hintergrund. «Die eigene Erfahrung ist ein wichtiger Punkt in der Peer-Beratung», sagt Harald Müller, was der richtige Weg sei, mit einer Erkrankung umzugehen, sei aber sehr individuell.» In der Beratung gehe es darum, der Bezugsperson die Möglichkeiten aufzuzeigen. Der Angehörige müsse selber herausfinden, was für ihn richtig sei: «Die Aufgabe der Peer-Beraterin ist es, den Blick zu erweitern.»

«Geweint und gelacht»

Die Erfahrung allein befähigt auch noch nicht zur Peer-Arbeit. Angela Winkler, die als Schneiderin selbstständig gearbeitet hatte, machte eine einjährige Ausbildung zur Angehörigenbegleiterin in Hamburg. Im ersten halben Jahr sei es darum gegangen, die eigene Geschichte aufzuarbeiten und zu reflektieren. Das setzte viele Emotionen frei: «Wir haben geweint und gelacht», erzählt sie. Nach einem halben Jahr habe sie die Kraft gehabt, vorwärtszuschauen und zu erkennen, was in einer belastenden Situation hilft.

Angela Winkler wird mit Angehörigen besprechen, wie sie mit der Krise umgehen können, wo sie Hilfe und Unterstützung finden. Wichtig ist ihr auch, den betroffenen Angehörigen zu vermitteln, dass sie nicht allein sind, und sich zum Beispiel in Selbsthilfegruppen mit Personen in einer ähnlichen Situation austauschen können.