

SELBSTFÜRSORGE UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

BELASTUNG UND ENTLASTUNG

Eine Depression führt nicht nur zu großen Beeinträchtigungen der erkrankten Person, sondern auch zu vielen **Veränderungen im Zusammenleben** mit ihren Angehörigen. Diese Veränderungen können verschiedene Bereiche betreffen und werden von Angehörigen teilweise als starke Belastung erlebt. Das können beispielsweise Veränderungen in der gemeinsamen Alltags- und Freizeitgestaltung, Partnerschaftskonflikte, krankheitsbedingte finanzielle Aufwendungen, Unsicherheiten über den Umgang mit der Erkrankung oder zu wenige Möglichkeiten zur eigenen Entlastung sein. Welche Veränderungen als Belastung erlebt werden, ist bei jedem unterschiedlich und hängt davon ab, wie diese Veränderungen bewertet werden, ob man der Meinung ist, die Situation meistern zu können, und ob man genug Möglichkeiten zur eigenen Entlastung hat.

Genauso unterschiedlich wie die Belastungen sind die **Kraftquellen** beziehungsweise Möglichkeiten zur Entlastung, die genutzt werden können, um Kraft zu schöpfen. Beispielsweise können sportliche oder Freizeitaktivitäten, der Austausch mit Familie und Freunden, der Besuch einer Selbsthilfegruppe für Angehörige oder die Inanspruchnahme professioneller Hilfe entlastend wirken.

Egal welche Kraftquellen genutzt werden, ist es wichtig, dass ein **Belastungs-Entlastungs-Gleichgewicht** gefunden wird. Belastungen und Kraftquellen können sich hierbei jeweils als Gewichte auf einer Waagschale vorgestellt werden. Ein dauerhaftes Übergewicht von Belastungen kann zu Überlastung und eigenen körperlichen oder psychischen Beschwerden führen. Um ein Belastungs-Entlastungs-Gleichgewicht herzustellen ist es wichtig, dass man auf sich selbst achtet, sich seiner Kraftquellen bewusst ist und diese aktiv nutzt. Manchmal kann es schwierig sein, ein Belastungs-Entlastungs-Gleichgewicht zu finden beziehungsweise Kraftquellen zu nutzen. Manchmal sind auch nicht genügend Kraftquellen vorhanden. Dann sollten aktiv neue Kraftquellen gesucht oder Schwierigkeiten bei der Nutzung vorhandener Kraftquellen überwunden werden. Hierzu kann die Technik des Planvollen Problemlösens hilfreich sein.

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR ANGEHÖRIGE

Nicht mit allen krankheitsbedingten Veränderungen und Belastungen muss man alleine fertig werden. Neben den eigenen persönlichen Kraftquellen bestehen viele professionelle beziehungsweise organisierte Unterstützungsangebote. Diese können bei Bedarf von der erkrankten Person und/oder ihren Angehörigen genutzt werden. Häufig sind Angehörige auch in die Organisation von Unterstützungsleistungen für die erkrankte Person eingebunden. Dabei fehlen oft wichtige Informationen und Wissen über zentrale Anlaufstellen und deren Leistungen, auch weil die regionale Unterstützungslandschaft teilweise sehr unübersichtlich gestaltet ist und es schwierig sein kann, wichtige Informationen zu erlangen. Dies

kann wiederum als Belastung erlebt werden. Die wichtigsten Anlaufstellen für „Vor-Ort-Information“ und Beratung, die Organisation von Unterstützung für sich selbst und die erkrankte Person sowie zur Entlastung sind (1.) der Kliniksozialdienst, (2.) der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) und (3.) Selbsthilfegruppen für Angehörige. Weiterhin ist Wissen über (4.) regionale Krisen- und Notfallhilfen wichtig, an die man sich wenden kann, wenn die erkrankte Person in einer akuten Krise ist. Zudem können (5.) Informationsquellen zur Arzt- und Therapeutesuche sowie Wissen über weitere regionale Anlaufstellen bspw. für Partnerschaftsfragen hilfreich sein.

KLINIKSOZIALDIENST

Im Kliniksozialdienst sind Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter tätig. Der Kliniksozialdienst arbeitet mit allen Berufsgruppen im Krankenhaus zusammen und hat Wissen über (regionale) Leistungen und Angebote im Gesundheits- und Sozialwesen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Kliniksozialdienstes beraten und unterstützen Patientinnen und Patienten der jeweiligen Klinik sowie ihre Angehörigen. Dabei haben die Patientinnen und Patienten den Anspruch auf die Leistungen des Kliniksozialdienstes. Das heißt Angehörige können zwar für eine Beratung selbständig mit dem Kliniksozialdienst in Kontakt treten, sollen konkrete Unterstützungsleistungen vermittelt werden, wird allerdings die Patientin bzw. der Patient mit einbezogen. Dies liegt daran, dass eine Schweigepflicht über die Angelegenheiten von Patientinnen und Patienten besteht und für die meisten Leistungen im Gesundheits- und Sozialsystem die erkrankte Person anspruchsberechtigt ist. Der Kliniksozialdienst unterstützt vor allem bei der Planung und Koordinierung von Anschlusshilfen für Patientinnen und Patienten nach einem Klinikaufenthalt, bei der Wiedereingliederung in das soziale und berufliche Umfeld sowie bei der Bewältigung des Alltags. Das heißt, der Kliniksozialdienst ist eine Schnittstelle in der Unterstützungslandschaft, indem er zu möglichen Hilfe- und Unterstützungsmaßnahmen und Leistungsansprüchen berät, gegebenenfalls eine Kostenklärung vornimmt und an konkrete Hilfe- und Unterstützungsangebote weitervermittelt beziehungsweise weitere Hilfe und Unterstützung koordiniert. Wichtige Bereiche, in denen der Kliniksozialdienst berät und unterstützt, sind Wohnen (z.B. Wohngeld, betreutes Wohnen), Arbeit (z.B. Arbeitsversuche, Umschulungsmaßnahmen), Finanzen (z.B. Krankengeld, Pflegegeld), Freizeit (z.B. Begegnungs- und Tagesstätten, Freizeitangebote) und familienunterstützende Maßnahmen (z.B. Haushaltshilfe, Familienhilfe). Die Inanspruchnahme des Kliniksozialdienstes ist kostenfrei. Jede Klinik hat einen Kliniksozialdienst.

Kontakt:

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST (SpDi)

Im SpDi sind vor allem Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen sowie Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter tätig. Alle Berufsgruppen arbeiten eng zusammen und haben Wissen über (regionale) Leistungen und Angebote im Gesundheits- und Sozialwesen. In jeder Region gibt es einen SpDi. Die meisten SpDi sind an die regionalen Gesundheitsämter angegliedert, in Bayern und Baden-Württemberg aber auch häufig in Trägerschaft der freien Wohlfahrtsverbände (z.B. Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt). Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SpDi beraten und unterstützen Personen, die unter einer psychischen Erkrankung leiden oder bei denen die Folgen einer psychischen Erkrankung fortbestehen, sowie deren Angehörige. Der SpDi richtet sich explizit auch an Angehörige und bietet Beratung auch für Angehörige alleine an. Für die meisten konkreten Unterstützungsleistungen ist jedoch auch die erkrankte Person anspruchsberechtigt. Der SpDi ist eine Anlaufstelle zur Aufklärung über das regionale Unterstützungssystem, zur Klärung, welche Unterstützungsmaßnahmen im Einzelfall sinnvoll und möglich sind, sowie zur Vermittlung und Koordination konkreter Unterstützungsleistungen. Ein zentrales Merkmal des SpDi ist hierbei die enge Kooperation mit anderen regionalen Leistungserbringern, die mit der Betreuung und Behandlung von Personen mit psychischen Erkrankungen befasst sind. Der SpDi leistet eine (sozial-)psychiatrische Grundversorgung, die folgende Aspekte umfasst: (1.) Unterstützung nach dem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik durch Beratung, Betreuung und Einleitung von Wiedereingliederungsmaßnahmen; (2.) bei Bedarf und nach Vereinbarung Durchführung von Haus- und Klinikbesuchen, um das soziale Umfeld kennenzulernen und die erkrankte Person zu begleiten; (3.) Rat und Hilfe bei Kontakt mit Ämtern und Behörden; (4.) Unterstützung in den Bereichen Wohnen, Arbeit, Finanzen, Tagesstruktur und Freizeit, familienunterstützende Maßnahmen sowie Vermittlung und Koordination entsprechender Unterstützungsleistungen; (5.) Unterstützung in Krisensituationen; (6.) Beratung und Unterstützung sowie teilweise auch Gruppenangebote für Angehörige. Termine beim SpDi können formlos, voraussetzungs- und kostenfrei vereinbart werden.

Kontakt: _____

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR ANGEHÖRIGE

Selbsthilfegruppen sind lokale Zusammenschlüsse von Personen, die ein ähnliches Problem bzw. Anliegen haben. Sie beinhalten selbstorganisierte Treffen, welche meistens einmal im Monat stattfinden. Selbsthilfegruppen werden privat und ehrenamtlich organisiert und finden ohne die Beteiligung von professionellen Helfern statt. Allerdings werden Selbsthilfegruppen manchmal durch sogenannte Selbsthilfebüros bei der Organisation ihrer Treffen oder bei der Neugründung unterstützt. Selbsthilfegruppen dienen der gegenseitigen Unterstützung ihrer Mitglieder auf Augenhöhe. Durch die persönlichen Erfahrun-

gen, die die Mitglieder einbringen, können Selbsthilfegruppen hilfreiche Beratung beziehungsweise einen hilfreichen Informationsaustausch zum Beispiel hinsichtlich Rechts-, Arbeits-, Wohnungs- und Finanzierungsfragen bieten. Wichtige Themen in Selbsthilfegruppen sind auch der Umgang mit der Erkrankung eines Angehörigen und die Bewältigung eigener Belastungen. Durch diese gegenseitige Unterstützung leisten Selbsthilfegruppen einen wichtigen Beitrag zur emotionalen Entlastung und der Förderung eines hilfreichen Umgangs mit der Erkrankung.

Kontakt: _____

KRISEN- UND NOTFALLHILFEN

Ein wichtiges Anliegen von Angehörigen ist es, für den Fall akuter Krisen der erkrankten Person (bspw. Suizidalität) Wissen über regionale Anlaufstellen bei Krisen und Notfällen zu verfügen. Eine zentrale Anlaufstelle hierfür ist die **Notfallambulanz der regionalen Psychiatrischen Klinik**. Diese ist in der Regel an sieben Tagen der Woche durchgängig für 24 Stunden geöffnet. An die Notfallambulanz kann sich also jederzeit gewendet werden. Nach Anmeldung wird hier durch den diensthabenden Arzt eine erste Krisenversorgung vorgenommen und gegebenenfalls weitere Schritte eingeleitet.

Kontakt: _____

Weiterhin kann bei akuten Krisen und Notfällen auch der regionale **ärztliche Notfalldienst** hinzugezogen werden. Dieser kommt bei Bedarf auch zu Ihnen nach Hause.

Kontakt: _____

Bei akuten Krisen kann auch die Hotline der **Telefonseelsorge** hilfreich sein. Die Telefonseelsorge ist deutschlandweit unter der Telefonnummer 0800/1110111 erreichbar.

THERAPEUTENSUCHE UND WEITERE REGIONALE ANGEBOTE

Häufig unterstützen Angehörige die erkrankte Person bei der Organisation bspw. einer ambulanten Psychotherapie oder bei der Suche nach einer ambulanten psychiatrischen Weiterbehandlung nach einem stationären Klinikaufenthalt. Manchmal entscheiden sich Angehörige aber auch aufgrund eigener krankheitsbedingter Belastungen dazu, selbst therapeutische Hilfen in Anspruch zu nehmen. Hierfür stehen verschiedene überregionale In-

formationsquellen bereit. Weiterhin stehen auch verschiedenen **Internetseiten** zur zielgerichteten Suche nach Ärztinnen und Ärzten oder psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in der jeweiligen Region bereit.

- **Internetseiten zur Arzt bzw. Therapeutensuche:**

- Bundespsychotherapeutenkammer: www.bptk.de/service/therapeutensuche.html
- Psychotherapieinformationsdienst: <http://www.psychotherapiesuche.de/>
-
-

Weitere hilfreiche regionale Informations-, Beratungs- und Vernetzungsangebote für Angehörige als auch die erkrankte Person selbst:

-
-

WEITERE INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN UND KONTAKTE

Im Folgenden finden Sie noch einige Hinweise, wo Sie weitere verlässliche Informationen über Hilfs- und Unterstützungsangebote sowie Kontaktadressen von Sozialpsychiatrischen Diensten und Selbsthilfegruppen in Ihrer Region finden können. Weiterhin finden Sie Hinweise auf Ratgeberliteratur, die beim Umgang mit der Erkrankung und eigenen Belastungen hilfreich sein kann.

-
-

Ratgeberliteratur:

- Johnston M., Johnston A. (2009). Mit dem schwarzen Hund leben – Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren. München: Verlag Antje Kunstmann
- Pitschel-Walz G. (2003). Lebensfreude zurückgewinnen – Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige. München: Urban und Fischer

Internet:

- Recherche von Selbsthilfegruppen: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). www.nakos.de
- Recherche von Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige: Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK): www.psychiatrie.de/bapk/selbsthilfegruppen/

- Recherche von regionalen SpDi (bisher nicht für Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Nordrheinwestfalen, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein): Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK): www.psychiatrie.de/bapk/prof-hilfen/spdis/