

HOHENEGG
HEILBADER KLINIK



Das soziale
Umfeld als
Aspekt guter
Therapie

Dr.med. Sebastian Haas MHA
Stv. Ärztlicher Direktor PKH
Schwerpunkt Burnout und
Belastungsstörungen

04.10.2022

Inhalte

1	Das Forum Angehörige an der PKH • Inhalte, Struktur
2	Zielgruppe: Paar- und Familiensystem • Angehörige als Mit-Betroffene
3	Zielgruppe: Erweitertes System • Angehörige als Peers
4	Das Forum Angehörige an der PKH • Evaluation und Ausblick
5	Fragen und Diskussion

Herzlich Willkommen zum Forum Angehörige


 Dr. med. Sebastian Haas
 Dr. med. Sabine Röcker
 Dr. med. Katja Scholz


 Barbara Joos, Station Villa
 Gisela Hew, Station Villa
 Rafael Wiedenmeier, Station Parco

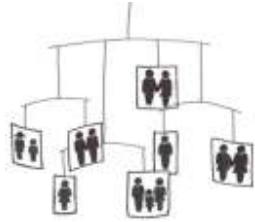
3

Zeitplan (monatlich Donnerstag 1815-2015)

Uhrzeit	Thema
18:00	Eintreffen der Teilnehmer/-innen
18:15	Begrüßung, Vorstellung, Hinweis Vertraulichkeit
18:20	Themensammlung
18:30	Auswahl der Inhaltsmodule
19:30	Zusammenfassung, Handouts
19:40	Hinweise Broschüren, Abschluss und Verabschiedung
19:45	Apéro / Vertiefungsgespräche

4

Die Rolle der Angehörigen



- Angehörige haben eine Schlüsselrolle.
- Angehörige sind auch Betroffene.
- Angehörige können Einfluss nehmen.

Kurze Vorstellungsrunde

Persönliche Vorstellung in 2-3 Sätzen mit Bezug zu folgenden Fragen:

- Wer sind Sie und in welcher Beziehung stehen Sie zu dem/der Betroffenen?
- Mit welchen Fragen/Anliegen sind sie heute hierher gekommen?
- Welche Art von Unterstützung wäre aktuell hilfreich für Sie?

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte..

Pictorial Representation of Illness and Self Measure = PRISM (Büchi S.)

- «Welchen Platz nimmt Ihr betroffener / erkrankter Angehöriger zur Zeit in Ihrem Leben ein?»
- «Was bedeutet die gewählte Platzierung für Sie?»



Inhalte des Forums für Angehörige

1	Krankheitsverständnis & eigene Bewältigung
2	Umgang mit belastenden Situationen & Kommunikation
3	Informationen zu psychischen Erkrankungen, Therapien & Medikamenten

1

Krankheitsverständnis
und eigene Bewältigung

9

Eine chinesische Metapher für Krise

Wi

Ji

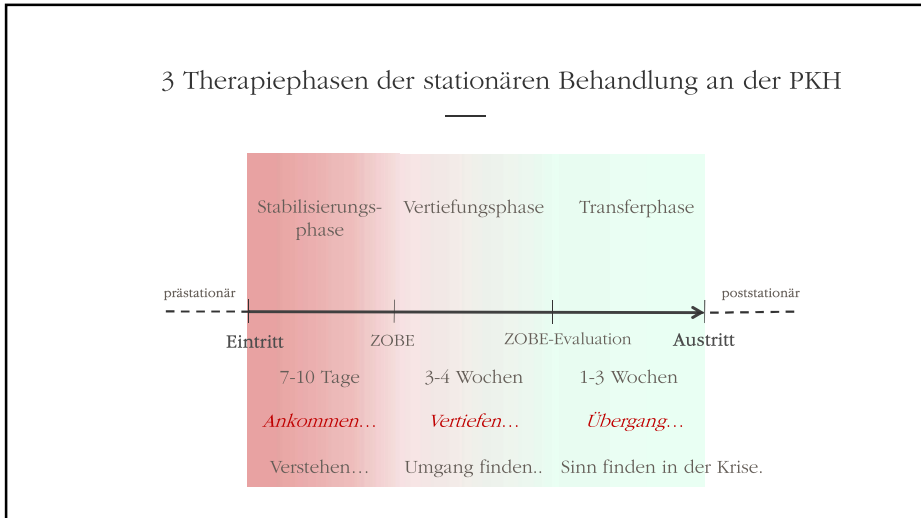
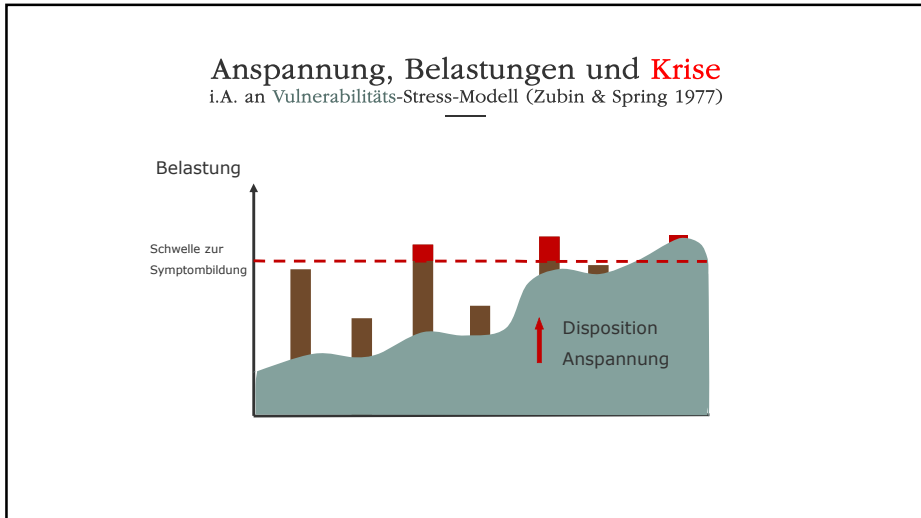
危

機

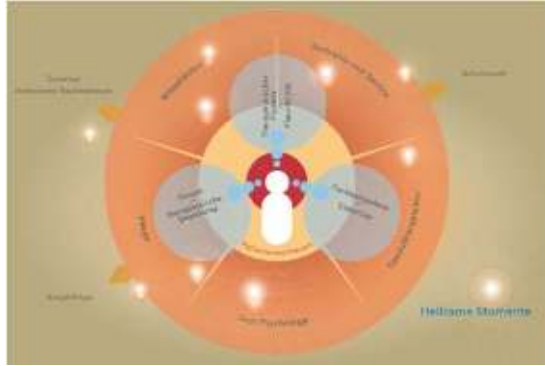
Gefahr

&

Chance



Das Hohenegg-Kontextmodell



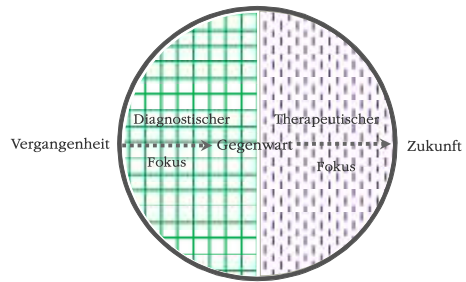
Einteilung interpersonaler Fragestellungen
(in Anlehnung an das Modell «Methoden-Matrix» von Grünwald et al.)

Ebene	Interpersonale Fragestellung (äußerer Kontext)	
Zielgruppe	1. Paar-/Familiensystem	2. Erweitertes System
Fokus	Klärung	Bewältigung
Ziel	System- und Ressourcenaktivierung sowie ggf. Reorganisation des Paar-/ Familiensystems	System- und Ressourcenaktivierung sowie ggf. Reorganisation des erweiterten Systems

15

Therapeutischer Kompass: Ebene 1

- A) Diagnostischer Fokus = Orientierende, **klärende** Absicht
- B) Therapeutischer Fokus = Beeinflussende, **bewältigende** Absicht

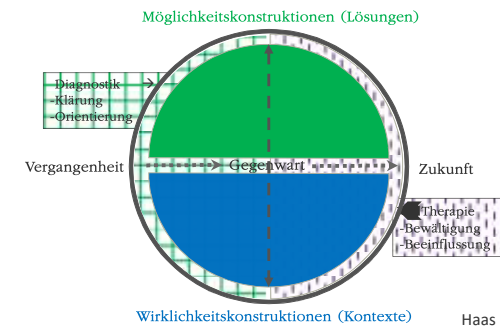


Haas 2021

16

Therapeutischer Kompass: Ebene 2

- A) Wirklichkeitskonstruktion = Aktuell verwirklichte Beziehung(en)
- B) Möglichkeitskonstruktion = Aktuell (noch) nicht verwirklichte Beziehung(en)



Haas 2021

Inhalte

1	Das Forum Angehörige an der PKH • Inhalte, Struktur
2	Zielgruppe: Paar- und Familiensystem • Angehörige als Mit-Betroffene
3	Zielgruppe: Erweitertes System • Angehörige als Peers
4	Das Forum Angehörige an der PKH • Evaluation und Ausblick
5	Fragen und Diskussion

Belastung von Angehörigen

Angehörige leiden meist mit den Betroffenen mit.

Es gibt objektive d.h. „greifbare“ und/oder subjektive (meist emotionale) Belastungen: Das heisst das individuelle Belastungserleben ist sehr unterschiedlich und ändert sich oft auch im Zeitverlauf!

Häufig benannt: Angst und Sorge bzgl. des Krankheitsverlaufs, der Stigmatisierung und auch des Informationsmangels. Dazu kommen Gefühle von Einsamkeit, Ohnmacht, Schuldgefühle, Trauer, Wut etc.

Die Belastungen werden oft als Prozess mit **mehreren Phasen** erlebt:

Phase 1: Bedrohung für die Beziehung(en) und/oder für den Familienzusammenhalt, belastende Ungewissheit bzgl. Zukunft → Mögliche Dynamiken: Verharmlosung, Verleugnung, Kränkung etc.

Phase 2: Suche nach den Ursachen → Zusammenhänge erkennen, Verständnis entwickeln, Schuldgefühle und Vorurteile relativieren, neuen Umgang finden. evtl. Selbsthilfegruppe(n) besuchen.

Phase 3: Trauer, Akzeptanz, Bewältigung im Vordergrund → Wichtig: Eigene Grenzen beachten; Selbstfürsorge anwenden. Genesung erfordert Zeit und Geduld.

Inhalte des Forums für Angehörige

1	Krankheitsverständnis & eigene Bewältigung • Was können Angehörige für Betroffene und sich selber tun? • Hilfreiche Haltungen und Einstellungen • Hilfreiche Handlungen und Verhaltensweisen
2	Umgang mit belastenden Situationen & Kommunikation
3	Informationen zu psychischen Erkrankungen, Therapien & Medikamenten

Was können Angehörige für Betroffene tun?

1. Hilfreiche Haltung und Einstellungen

- Verständnis und Interesse zeigen - An der Sicht von Betroffenen und an der von anderen Angehörigen
- Hilfestellung bieten - Haltung einnehmen wie für eine „somatisch“ erkrankte Person
- Keine Vorwürfe machen - Ruhig und gelassen bleiben. Stattdessen Wünsche formulieren
- Herausfinden, was möglich ist – Empathisch erkunden was beim Betroffenen „ankommt“ & was nicht
- Die eigenen Grenzen erkennen - Echt bleiben, eigene Gefühle zulassen, Grenzen setzen
- Hoffnung haben und vermitteln - Kleine Erfolge für möglich halten. Zuversicht zeigen

Was können Angehörige für Betroffene tun?

2. Hilfreiche Handlungen und Verhaltensweisen

- **Der Erkrankung (z.B. Depression) einen Namen geben** - Erleichterung nutzen, wenn das Problem einen „Namen“ bekommt und damit „fassbarer“ wird. Eine positive Einstellung vermitteln.
- **Grübeln und Klagen begrenzen** - Zunächst aktiv zuhören, dann z.B. die Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit klarmachen, ggf. wohlwollend ablenken.
- **Den Tagesablauf gestalten helfen** - Strukturhilfen geben. Angenehme Aktivitäten planen. Dabei möglichst weder über- noch unterfordern. „Nicht können“ von „nicht wollen“ unterscheiden.
- **Hilfe anbieten oder Unterstützung organisieren** - Vorübergehende Entlastung und (externe) Unterstützung anbieten oder veranlassen. Aufgaben delegieren. Auch kleine Schritte würdigen.
- **Kontakt zu Familien und Freunden halten** - Im Einverständnis mit dem Betroffenen möglichst offen kommunizieren. Absprechen wer was von wem erfahren (darf).
- **Entstigmatisieren** - Möglichst offen und ohne Vorurteile über die Erkrankung, deren Ursachen und Folgen oder andere damit verbundene Probleme sprechen.

Was können Angehörige für sich selber tun?

3. Hilfreiche Handlungen und Verhaltensweisen (Quelle NAP)

- **Auf eigene Bedürfnisse achten** - Spüren, was Sie selber brauchen, was Ihnen gut tut. Grenzen setzen, Verantwortung abgeben, „Freizeit“ planen.
- **Isolation vermeiden** - Freundschaften pflegen, Hobbys pflegen, Scham- und Schuldgefühle nicht verdrängen, sich austauschen (zB in Selbsthilfegruppen, Foren).
- **Sich Unterstützung holen** - Sich bei Fachpersonen, in Angehörigengruppen, über Angehörigenratgeber und im Internet informieren (siehe z.B.: www.angehoerige.ch) Gelegentlich gemeinsame Termine zu dritt beim Therapeuten ihres erkrankten Angehörigen, vorausgesetzt der Patient erklärt sich bereit dazu.
- **Tipps für den Alltag mit Kindern** – Sprechen Sie mit den Kindern über Ihr Erleben, erklären sie was los ist, worum es geht; seien sie ehrlich damit, was Sie selbst beschäftigt.
- **In einer Paar- oder Familientherapie Unterstützung finden**
- **In einer Einzeltherapie / -beratung Unterstützung finden**

Inhalte des Forums für Angehörige

1	Krankheitsverständnis & eigene Bewältigung
2	Umgang mit belastenden Situationen & Kommunikation Ein hilfreiches 4-Punkte-Modell: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktives Zuhören 2. Ich-Botschaften 3. Schonverhalten aufgeben 4. Vereinbarungen treffen <ul style="list-style-type: none"> • 10 Tipps für Paare die von Depression betroffen sind
3	Informationen zu psychischen Erkrankungen, Therapien & Medikamenten

10 Tipps für Paare, die von Depression betroffen sind (n. Borst) - 1

1. **Unterscheiden Sie:** Die Depression gehört für eine Zeit lang zu Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin /Ihrem Angehörigen oder Freund – nicht zu Ihnen
2. **Achten Sie auf sich:** Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit oft genug weg von der Depression, hin zu den kleinen, schönen Dingen des Alltags
3. **Bleiben Sie aktiv (I):** Behalten Sie alles bei, was Ihnen Freude macht, was guttut und Sie weiterbringt
4. **Bleiben Sie aktiv (II):** Laden Sie ihren depressiven Partner zu gemeinsamen Aktivitäten ein; wenn er ablehnt, gehen sie alleine los.
5. **Sprechen sie von sich:** Sagen sie ihrer/m PartnerIn, was sie brauchen und sich wünschen – wann immer möglich ohne Vorwürfe und Ärger

10 Tipps für Paare, die von Depression betroffen sind (n. Borst) - 2

6. Sprechen Sie mit Ihren Kindern: Informieren Sie offen, sprechen Sie Gefühle an
7. Sprechen Sie mit anderen Betroffenen: Depressionen sind so häufig, dass sie damit nicht alleine bleiben müssen
8. Holen Sie Hilfe: Depressionen sind behandelbar
9. Arbeiten Sie zusammen: Sagen Sie dem Psychiater / der Psychotherapeutin, dass Sie einbezogen werden wollen und unterstützen Sie die Therapie
10. Üben Sie sich in Geduld: Lassen Sie sich und ihrem Partner, ihrer Partnerin Zeit

Inhalte

1	Das Forum Angehörige an der PKH • Inhalte, Struktur
2	Zielgruppe: Paar- und Familiensystem • Angehörige als Mit-Betroffene
3	Zielgruppe: Erweitertes System • Angehörige als Peers
4	Das Forum Angehörige an der PKH • Evaluation und Ausblick
5	Fragen und Diskussion

Einteilung interpersonaler Fragestellungen (in Anlehnung an das Modell Methoden-Matrix von Grünwald et al.)

Ebene	Interpersonale Fragestellung (äußerer Kontext)	
Zielgruppe	1. Paar-/Familiensystem	2. Erweitertes System
Fokus	Klärung	Bewältigung
Ziel	System- und Ressourcenaktivierung sowie ggf. Reorganisation des Paar-/Familiensystems	System- und Ressourcenaktivierung sowie ggf. Reorganisation des erweiterten Systems

Herzlich willkommen! Lisa Bachofen, VASK Bern



Weiterbildung Angehörigenbegleitung

In dieser Weiterbildung geht es um die Arbeit mit Angehörigen und die Rolle der Angehörigenbegleitung. Sie erfahren, wie Sie professionell begleiten und soziale Netzwerke stärken können.



Qualifikation Angehörigenbegleitung / Peers Informationen für Arbeitgebende in der Psychiatrie

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Weiterbildung werden in der Lage sein, Informationen für Arbeitgeber in der Psychiatrie zu erheben und zu übertragen. Sie erfahren, wie sie die Zusammenarbeit zwischen Angehörigen und Arbeitgebern verbessern können.

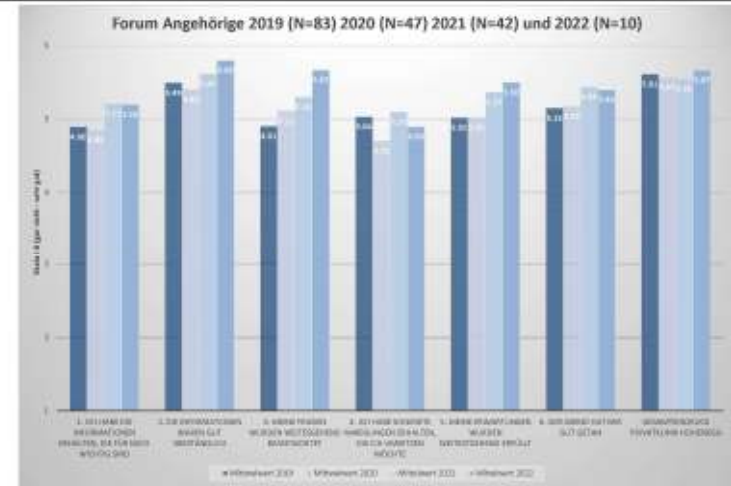
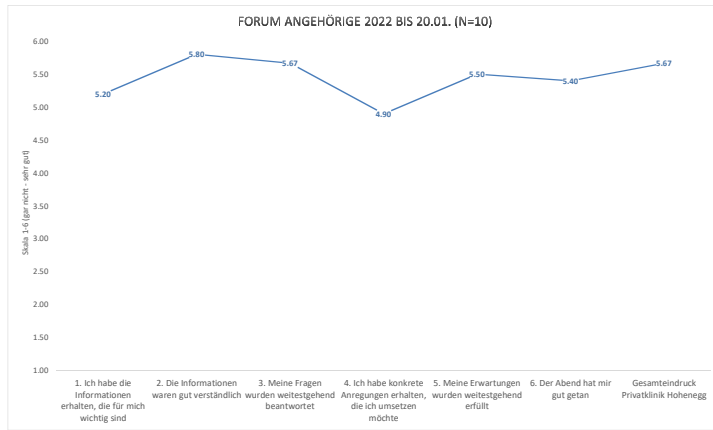
Inhalte

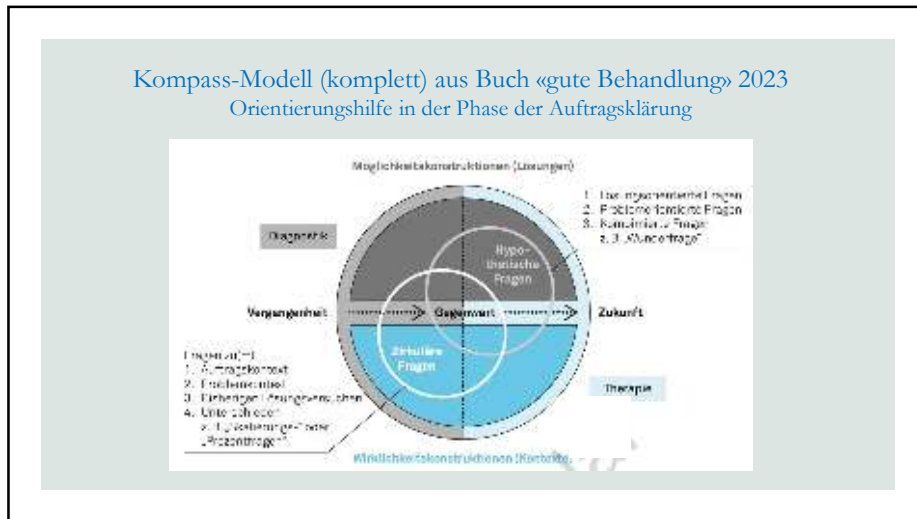
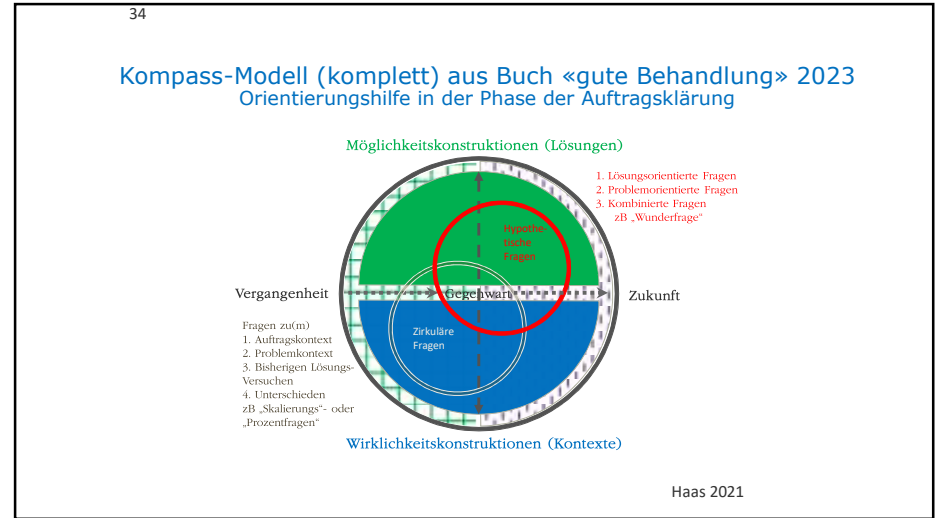
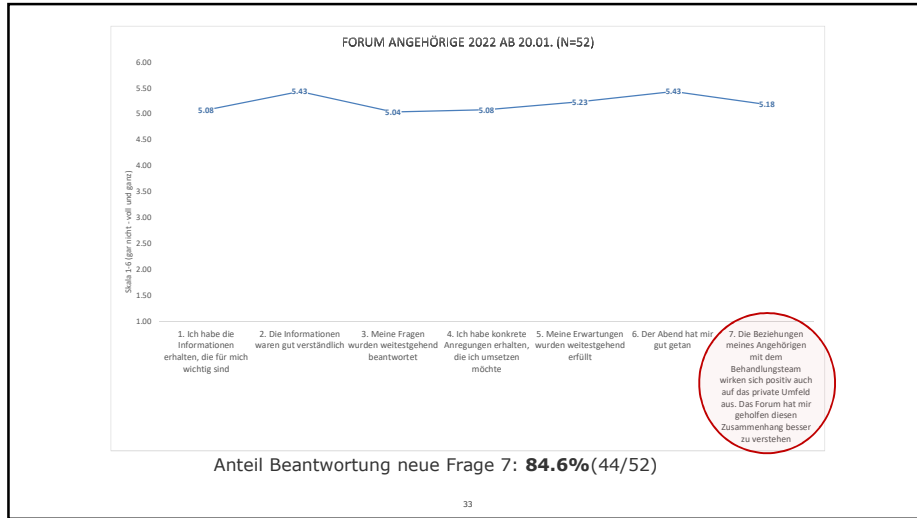
1	Das Forum Angehörige an der PKH <ul style="list-style-type: none"> Inhalte, Struktur
2	Zielgruppe: Paar- und Familiensystem <ul style="list-style-type: none"> Angehörige als Mit-Betroffene
3	Zielgruppe: Erweitertes System <ul style="list-style-type: none"> Angehörige als Peers
4	Das Forum Angehörige an der PKH <ul style="list-style-type: none"> Evaluation und Ausblick
5	Fragen und Diskussion

HOHENEGG

Forum Angehörige
Feedback zum Informations- und Gesprächsabend für Angehörige

Frage	Forum Angehörige 2022				
	1	2	3	4	5
1. Ich habe die Informationen erhalten, die für mich wichtig sind	5,20	5,80	5,67	4,90	5,50
2. Die Informationen waren gut verständlich	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80
3. Meine Fragen wurden weitgehend beantwortet	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80
4. Ich habe konkrete Anregungen erhalten, die ich umsetzen möchte	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80
5. Meine Erwartungen wurden weitgehend erfüllt	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80
6. Der Abend hat mir gut getan	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80
Gesamteindruck Privatbank Hohenegg	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80





Fazit: Vergesst die Angehörigen nicht!

- Angehörige haben eine Schlüsselrolle.
- Angehörige sind auch Betroffene.
- Angehörige können Einfluss nehmen.