

TERMINE UNSERER ANGEHÖRIGEN-GRUPPE

JANUAR / APRIL / JULI / OKTOBER

ERSTER MITTWOCH:

Thema: Depressionen

- Ursachen, Symptome, Behandlungsmöglichkeiten
- Umgang mit depressiven Erkrankungen im familiären Kontext

DRITTER MITTWOCH:

Thema: Angststörungen

- Verschiedene Formen der Angststörungen (z.B. Generalisierte Angststörung, Soziale Phobie, Panikstörung)
- Ursachen und Symptome
- Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige

FEBRUAR / MAI / AUGUST / NOVEMBER

ERSTER MITTWOCH:

Thema: Schizophrenie

- Symptome und Diagnose von Schizophrenie
- Umgang mit psychotischen Episoden und den Herausforderungen im Alltag
- Infos zu Behandlungsmöglichkeiten, Medikamente, Unterstützungsmöglichkeiten

DRITTER MITTWOCH:

Thema: Persönlichkeitsstörungen

- Verschiedene Arten von Persönlichkeitsstörungen (z.B. Borderline, narzisstische Persönlichkeitsstörung)
- Auswirkungen auf die Familie und Unterstützungsmöglichkeiten

MÄRZ / JUNI / SEPTEMBER / DEZEMBER

ERSTER MITTWOCH:

Thema: Alkohol- und Drogenabhängigkeit

- Symptome und Behandlungsmöglichkeiten
- Die Rolle der Angehörigen bei der Unterstützung der Abstinenz
- Umgang mit Rückfällen

DRITTER MITTWOCH:

Treffen mit Selbsthilfegruppen und Förderkreis Psychische Gesundheit Arnsberg e.V.



FLYER IM RAHMEN DER SERIE „FRAGEN AN DEN PSYCHO-DOC“

- No. 01:** Wie finde ich Schlaf ohne Schlaftabletten?
No. 02: Risiken von Schlaf- und Beruhigungsmitteln
No. 03: Wie erkenne und bewältige ich Depressionen?
No. 04: Demenz – wie beginnt sie, wie geht man damit um?
No. 05: Gegen den Willen in die Psychiatrie – geht das?
No. 06: Delir im Alter – verwirrt im Krankenhaus
No. 07: Alkoholabhängig – wenn Alkohol Probleme macht
No. 08: Schizophrenie – Ursachen, Diagnose, Behandlung
No. 09: Persönlichkeitsstörung – eine Diagnose wie ein Schimpfwort
No. 10: Was erwartet mich in der Psychiatrie – was erwartet man von mir in der Psychiatrie?
No. 11: Angehörige von psychisch Kranken – wenn man nicht nur mitleidet, sondern selbst leidet



Alexianer

KLINIKUM HOCHSAUERLAND

ST. JOHANNES-HOSPITAL NEHEIM
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Münster

Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik
Springufer 7 · 59755 Arnsberg
E-Mail: info@klinikum-hochsauerland.de

V.i.S.d.P. Dr. med. Rüdiger Holzbach, Chefarzt der Klinik
für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.



Alexianer

KLINIKUM HOCHSAUERLAND

ST. JOHANNES-HOSPITAL NEHEIM

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Münster



FRAGEN AN DEN PSYCHO-DOC

Informationsblatt No. 11

Angehörige von psychisch Kranken – wenn
man nicht nur mitleidet, sondern selbst leidet

St. Johannes-Hospital
Neheim

FRAGEN AN DEN PSYCHODOC NR. 11

**ANGEHÖRIGE VON PSYCHISCH KRANKEN – WENN
MAN NICHT NUR MITLEIDET, SONDERN SELBST LEIDET**

Für wen ist dieser Flyer?

Angehörige von psychisch Kranken fühlen sich oft allein gelassen und hilflos. Die meisten Erkrankungen eines Menschen bedeuten auch für das Umfeld Einschränkungen und die Notwendigkeit zu helfen. Psychische Erkrankungen machen da keine Ausnahme, aber im Gegensatz zu körperlichen Erkrankungen fehlt oft das Wissen, wie man mit dem Kranken umgehen soll. Schonen oder fordern, in Ruhe lassen oder konfrontieren, alleine machen lassen oder alles abnehmen? Dieser Flyer kann auf diese oder ähnliche Fragen keine allgemeingültigen Antworten geben. Er soll vor allem deutlich machen, dass das Gefühl der Unsicherheit im Umgang mit psychisch Kranken völlig normal ist und aufzeigen, wo es Hilfe gibt.

Vor Behandlungsbeginn

Oft merken Angehörige früher als Betroffene selbst, „dass etwas nicht stimmt“. Viele psychische Erkrankungen beginnen schleichend ohne einen spezifischen Auslöser. Psychische Erkrankungen verändern bei den Betroffenen oft die Einstellung gegenüber sich selbst und anderen, das Denken allgemein, die Wahrnehmung und die Gefühle. In der Regel erleben Menschen ihre eigenen Anschauungen, Gedanken und Gefühle als richtig und es fällt schwer, Veränderungen als eine Erkrankung zu sehen. Hierzu können Angehörige wichtige Rückmeldungen geben. Dringt man alleine nicht zum Betroffenen durch, sollten entsprechende Rückmeldungen gemeinsam mit mehreren Familienangehörigen, Freunden oder Kollegen erfolgen.

Während der Behandlung

Wenn Betroffene sich (endlich) in Behandlung begeben, haben Angehörige bis dahin häufig viel Kraft aufgewendet, um auf diesen Schritt hin zu wirken oder Folgen der Krankheit aufzufangen. Sie sind deshalb erschöpft, sehen nun den Betroffenen am Zuge und ziehen sich zurück. Auch wenn dies nur zu verständlich ist, ist es empfehlenswert, sich im Verlauf der Behandlung mit einzubringen. Angehörige können den Ärzten und Therapeuten und natürlich auch den Betroffenen wertvolle Hinweise auf problematische Verhaltensweisen, Ereignisse oder aktuelle Belastungen geben, die für die Behandlung wichtig sind und unter Umständen von dem Betroffenen selbst nicht wahrgenommen oder verdrängt werden. Fragen Sie uns nach einem gemeinsamen Gespräch, erzählen Sie, was Ihnen aufgefallen ist und stellen Sie Ihre Fragen zur Behandlung und dem zukünftigen Miteinander.

Wieder im Alltag

Angehörige sollten schädliche Denk- und Verhaltensweisen kennen, die bei dem Betroffenen das Wiederauftreten von Symptomen begünstigen. Auch sogenannte „Frühwarnsymptome“, also erste Anzeichen, dass die Erkrankung wieder kommt, sollten sie kennen. Idealerweise wird in der Behandlung zwischen Patient und Angehörigen vereinbart, was sich die Beteiligten wünschen, was zu tun ist, wenn die Erkrankung wieder aufflammen sollte.



WEITERFÜHRENDE HILFEN:

Angehörigen-Gruppe

(Förderkreis psychische Gesundheit Neheim 02932-931180)

Selbsthilfegruppe

(Kontaktstelle Selbsthilfe Hochsauerland, 02932-2012270)

Unsere Angehörigen-Gruppe

Die Gruppe dient der Information über die häufigsten psychiatrischen Krankheitsbilder und dem Austausch über die Belastung der Angehörigen durch die Erkrankung des Familienmitgliedes. Sie haben die Gelegenheit Erfahrungen zu teilen, Unterstützung zu erhalten und mehr über den Umgang mit psychischen Erkrankungen zu erfahren.

Die Teilnahme ist kostenlos und offen für alle, die Angehörige eines Menschen mit psychischer Erkrankung sind.

**Wir bitten um Anmeldung unter 02932-980-243701
bis Montag vor der Veranstaltung**

Erster und dritter Mittwoch im Monat
(wenn Feiertag, bitte Ausweichtermin erfragen)
Zeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort: Psychiatrische Tagesklinik, Lange Wende 8a
(neben dem St. Johannes-Hospital)