

# Ein Weg zurück ins Leben

Genauso wie körperliche Krankheiten gehören auch psychische Krankheiten zum Leben. Laut Statistik erleidet jeder zweite Mensch im Laufe seines Lebens eine psychische Erkrankung. Wenn die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät, leiden und quälen sich Betroffene oftmals alleine – meistens begleitet von Schuldgefühlen und Selbstscham. Psychische Erkrankungen sind vielschichtig und die Grenzen für Laien nicht klar erkennbar, denn oft ist es ein schleichender Prozess einer Verschlechterung des psychischen Zustandes. Da für uns das körperliche und seelische Wohl des Menschen im Zentrum stehen, haben wir unser Psychiatrie-Angebot professionell ausgebaut und erweitert. So gewährleisten wir unserer Kundschaft und deren Umfeld den Zugang zur ambulanten Psychiatrie in der gewohnten und sicheren Umgebung.

## Aus dem Leben von Sibylle M.

### «Die Beratung und Betreuung im privaten Umfeld ist ein enormer Mehrwert und schenkt mir Halt.»

«Hier, schau mal, das habe ich gemacht», sagt Sibylle M. stolz und zeigt mir ihre Handarbeit. Die 32-jährige lebt alleine und woran sie erkrankt ist, möchte sie hier nicht erzählen. Sie überlegt eine Weile, bevor sie erzählt, dass sie wegen ihrer Krankheit die Ausbildung nicht beenden konnte. Sie hat lange gegen die psychische Krankheit angekämpft bis es einfach nicht mehr ging und sie psychologische Betreuung in Anspruch nehmen musste.

«Ich war irgendwie erleichtert, als ich endlich professionelle Hilfe angenommen habe und ich für diesen schrecklichen Zustand einen Namen bekam. In jeder Therapiesitzung lern-te ich Strategien und Techniken, welche mir auf meinem Weg zurück ins Leben halfen.»

### «Ich war erleichtert, als mein Zustand einen Namen bekam.»

Die Aktivierung und die Erarbeitung einer stabilen Tages- und Wochenstruktur helfen ihr, ein neues Sicherheitsgefühl zu erlangen. Eines unserer Ziele ist das Wiedererlangen der Selbstständigkeit, daher sind wir mit unseren Kundinnen und Kunden in der Öffentlichkeit, im Wald oder beim Einkaufen anzutreffen. Dies mit dem Ziel, Ängste abzubauen und Selbstvertrauen zu gewinnen. In Gesprächssitzungen – zum Teil auch mit Angehörigen – werden auch heiklere Themen angegangen, wie Medikamentensucht oder schwierige Familien- und Beziehungssysteme. «Bei den regelmässigen Besuchen der Spitex in meiner gewohnten Umgebung – in meiner Komfortzone – fühlte ich mich immer sicher und geborgen», sagt Sibylle M.

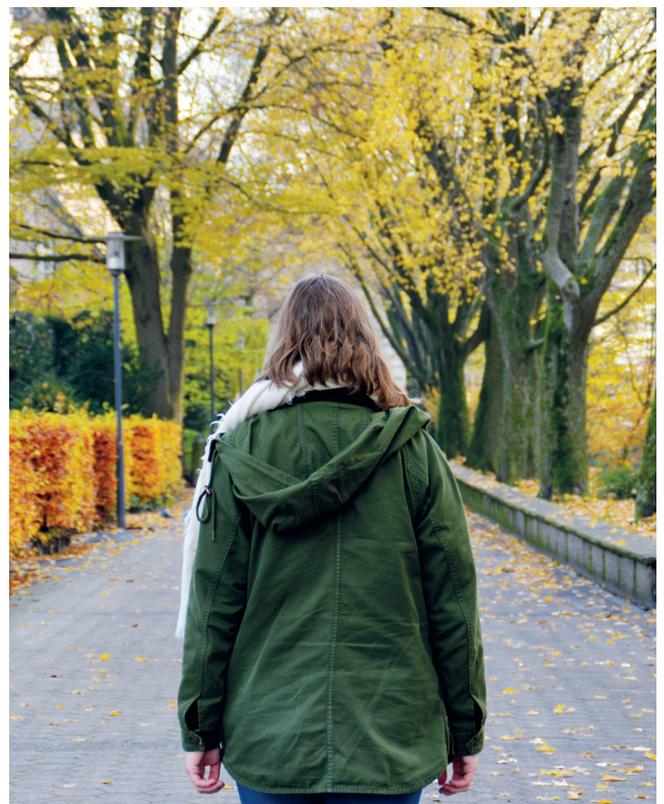
### Als Angehöriger ist man oft machtlos

Betroffene vertrauen sich meistens jemandem im nahen Umfeld an. Als Angehöriger ist man vielleicht erstmals erstaunt und fühlt sich schuldig, da man keine Anzeichen wahrgenommen hat. Betroffene können ihre psychische Störung lange vor ihrem Umfeld verbergen – mehr noch, sie wirken sogar überaus gut gelaunt aus Angst vor Scham und Ablehnung. Als Angehöriger versucht man mit Gesprächen und gutem Zureden Mut zuzusprechen, merkt aber bald,

dass keine positiven Worte eine Veränderung bewirken. Hier ist es wichtig, dass man als Angehöriger den Betroffenen Mut macht, sich professionell begleiten zu lassen. Je eher eine Therapie begonnen wird, je schneller und effektiver kann die psychische Erkrankung behandelt werden.

### Wenn der klassische Dialog von gestern heute durch eine feinfühligere Beziehungsgestaltung ergänzt wird

Am Anfang unseres Betreuungsverhältnisses stehen mehrere Gespräche, um die psychische Erkrankung in deren Ausmass zu ergründen. Anschliessend erarbeiten wir zusammen mit der betroffenen Person einen individuellen Betreuungsplan. Die Häufigkeit der Einsätze und deren Dauer richten sich nach der Gesamtsituation und dem damit verbundenen Bedarf. Die Betreuung erfolgt anfänglich in vertrauter Umgebung und kann anlässlich einer Konfrontationstherapie auf spezielle Angstsituationen im Alltag



ausgeweitet werden. In Krisenzeiten erhöhen wir unser Setting, führen Entlastungsgespräche und sind Bindeglied zwischen dem Kunden und den Ärzten. Wir stehen den Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen für den Aufbau einer tragfähigen und kontinuierlichen

### «Gemeinsam definierte Ziele und Meilensteine werden regelmässig reflektiert.»

Beziehung zur Verfügung. Gemeinsam definierte Ziele und Meilensteine werden regelmässig reflektiert und angepasst, um den Betroffenen auch die kleinen Erfolge aufzuzeigen, was sich positiv auf die Motivation und die weitere Therapie auswirkt. Auch das Umgehen mit Rückschritten wird ein Teil der Therapie sein. Punktuell arbeiten wir eng mit unseren Kollegen aus den somatischen Teams zusammen, um eine umfassende Betreuung und Begleitung sicherzustellen.

Die Bedürfnisse und Wünsche unserer Kundinnen und Kunden stehen zu jeder Zeit im Fokus unseres Handelns – und natürlich immer unter grösstmöglicher Diskretion, um die Würde und die Interessen der Betroffenen zu wahren.

#### Häufige Belastungen unserer Kundinnen und Kunden:

- Psychische und soziale Krisen wie Arbeitslosigkeit, schwere Erkrankungen und Verluste von nahestehenden Personen
- Ängste und Phobien
- Depressionen und Burnout
- Traumatische Erlebnisse
- Sucht- und Essstörungen
- Nachbetreuung nach Klinikaufenthalten



### Ergänzende Spezialkompetenzen und -leistungen in der Psychiatrie

- Krisenintervention und Begleitung in Krisensituationen
- Gemeinsame Erarbeitung von Bewältigungsstrategien
- Ganzheitliche, professionelle psychologische Begleitung
- Interprofessionelle Zusammenarbeit
- Unterstützung in der Gestaltung der Tages-/Wochenstruktur
- Rundtischgespräche z.B. mit Kunde, Psychiater, Sozialdienst und Spitex
- Sozialbetreuerische Aufgaben, Gestaltung und Unterstützung in der Tages-/Wochenstruktur
- Unterstützung und Begleitung bei administrativen Angelegenheiten sowie Botengängen (Ämter, «Sozialstellen» RSD/IV; Beratungsstellen)
- Unterstützung bei der Medikamenteneinnahme
- Entlastung von Angehörigen