

Psychotherapeutische Angebote für Partner und Angehörige

Rolf Dieter Hirsch - Bonn

Angehörige von kranken alten Menschen fühlen sich den Anforderungen, die an sie gestellt werden oder die sie sich selbst machen, oft ohnmächtig ausgeliefert. Überwiegend sind es Angehörige von Menschen mit Demenz, aber auch von depressiv alten Menschen. Diese Angehörigen ziehen sich häufig zurück, isolieren sich und vereinsamen. Durch die zunehmende Hilflosigkeit und Abhängigkeit des kranken alten Menschen fühlen sie sich für ihn immer mehr verantwortlich, werden überfürsorglich und trauen sich dann kaum noch, ihn allein zu lassen. Nachts können sie z. T. wegen der nächtlichen Unruhe des Kranken nicht mehr schlafen. Wut, Verzweiflung, Angst vor der Zukunft, Unverstanden sein von der Umwelt, völlige Überforderung, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Schamgefühle, Trauer und Verlust, mangelnde soziale Unterstützung und physische Erschöpfung können zu einem Circulus vitiosus führen, aus welchem sich ein Angehöriger meist selbst nicht befreien kann und erkranken. Sie leiden oft mehr als die Betroffenen selbst. Sie zu stützen und bei auftretender Überbelastung, Reaktivierung von früheren Traumata, zunehmender Beziehungsstörung frühzeitig einer Psychotherapie zuzuführen, bedeutet auch die den Kranken eine Verbesserung seiner Situation.

Gibt es auch regional unterschiedlich viele Stützen für Angehörige (z.B. Selbsthilfegruppen, Entlastungsangebote, ambulante Pflege, Tagespflege, Haushaltshilfen) so reichen diese oft nicht aus. Hinzu kommt, dass einige von ihnen neben körperlichen Erkrankungen auch unter psychischen Störungen (Psychosomatosen, neurotische Störungen u. a.) leiden, deren Symptome sich durch ihre aktuelle Pflege-Situation verstärken und/oder vermehren. Eine Psychotherapie ist daher bei manchen Angehörigen indiziert. Dies kann auch für Angehörige, deren Familienmitglied in einer Einrichtung leben, zutreffen. In dieser Behandlung geht es primär nicht um den kranken Angehörigen, sondern um ihn selbst. Treten hierbei Fragen nach besseren Umgangsmöglichkeiten mit dem Kranken auf, so können sie zwar kurzzeitig Inhalt einer Behandlungsstunde sein, sollten aber nicht zu sehr thematisiert werden. Oft sind sie Verdrängung eigener Bedürfnisse.

Folgende Indikationen für die Psychotherapie eines Angehörigen sind zu nennen:

- psychophysischer Erschöpfungszustand,
- Nicht bewältigen können der Trauerarbeit,
- reaktiv-depressive Symptomatik,
- Schuld- und Schamgefühle differenzieren und mindern
- Stärkung der Ich-Funktionen
- Wiederauftreten eigener früherer psychischer Störungen,
- Auftreten eigener nicht bewältigter Konflikte,
- psychosomatische Störungen,
- narzisstische Krise durch Identifikation und Verschmelzung mit dem Kranken,
- Angstzustände und Panikattacken, ausgelöst durch Überforderung in der Pflege.

Je nach psychischer Störung ist das entsprechende psychotherapeutische Verfahren auszuwählen. Mit dem Patienten ist zunächst zu klären, ob die Störungen eher durch ein klärungsorientiertes (z. B. psychodynamische Psychotherapie) oder ein problembewältigungsorientiertes (kognitiv-behavioristisches) Vorgehen am besten behandelt werden können. Wichtig dabei ist, die bisherige Beziehung zwischen psychisch Krankem und Angehörigem zu problematisieren, da hieraus wichtige Schlüsse für die Behandlung zu ziehen sind. Häufig bestehen - unabhängig vom Kranken - psychische Störungen beim Angehörigen, mit denen er bisher allein mehr oder weniger gut zurechtgekommen ist. Diese brechen unter den Belastungen hervor, die durch das Leben mit einem Menschen mit Demenz oder Depression entstanden und für die keine Abwehrkräfte mehr vorhanden sind. Teil der Behandlung ist, Möglichkeiten der Entlastung zu erarbeiten, eigene Bedürfnisse verwirklichen zu erlernen und einer sozialen Isolation entgegenzuarbeiten.

Ziel der Behandlung ist neben einer Verringerung der Symptomatik eine Förderung der Selbstsicherheit, der Ich-Funktionen, der Genussfähigkeit, der Trauerfähigkeit, des

Kontaktvermögens, der Arbeitsfähigkeit und der Ausbalancierung von Nähe und Distanz zum Kranken.