



MSc Sandrine Burnand
Fachpsychologin für
Psychotherapie FSP
Leitende Psychologin

Tipps für Angehörige zum wirkungsvollen Umgang mit chronisch kranken Patienten

Motivieren

- Patienten motivieren, Dinge für sich selbst zu tun.
- Positive Rückmeldungen geben.
- Kleine Schritte würdigen.
- Vermitteln, dass Probieren über Studieren geht.
- Patienten gegebenenfalls für eine Behandlung motivieren.

Unterstützen

- Gemeinsam Regeln und Verbindlichkeiten definieren.
- Eine positive Einstellung vermitteln.
- Akzeptanz fördern bei Funktionsverlusten des Patienten.
- Unterstützen der vorhandenen Fähigkeiten.

Normalität

- Einen regelmässigen Lebensrhythmus ermöglichen und fördern (Essen, Bewegung, Schlaf).
- Hobbys ermöglichen
«Was den Gesunden stärkt, hilft auch dem Kranken» – dem Patienten etwas zutrauen.
- Soziale Kontakte fördern, angemessene Kommunikation über die Krankheit unterstützen.

Vorsorgen

- Klare Vereinbarungen treffen.
- Gemeinsame Termine mit dem behandelnden Therapeuten /Arzt vereinbaren.
- Das Verständnis für den Krankheitsverlauf fördern.

Bei zunehmenden Krankheitssymptomen

- Die eigene Wahrnehmung als Ich-Botschaft mitteilen.
- Grenzen setzen, klare Botschaften vermitteln.
- Sich Unterstützung holen (private und professionelle).

Was können Angehörige von chronisch kranken Patienten für sich selbst tun?

Die eigenen Ressourcen stärken.

- Gezielt und konsequent Wohlbefinden suchen.
- Regelmässigen Ausgleich pflegen.

Auf eigene Bedürfnisse achten.

- Spüren, was man selbst braucht.
- Spüren, was einem selbst gut tut.
- Grenzen setzen.
- Verantwortung abgeben.

Isolation vermeiden.

- Freundschaften pflegen.
- Hobbys pflegen.
- Über Scham- und Schuldgefühle offen sprechen.
- Sich austauschen.

Sich Unterstützung holen.

- Sich bei Fachpersonen, in Angehörigengruppen, in Angehörigen-Ratgebern informieren.
- Gemeinsame Termine mit Patient, Therapeut oder Arzt und Angehörigen des Patienten vereinbaren, wenn möglich.
- In einer Paar- oder Familientherapie Unterstützung suchen.
- In einer Einzeltherapie/-beratung Unterstützung suchen.

Quelle: Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP): www.angehoerige.ch