

Unterseen, 08.09.2020

## ■ Psychische Belastungen und ihre Auswirkungen auf die Familie

Kurzzusammenfassung des Referats von Dr. med. Thomas Ihde

Psychische Belastungen oder Krankheiten sind heute sehr häufig geworden. Gemäss einer neueren Studien erfüllen 92 % der Bevölkerung während ihrer Lebenszeit diagnostische Kriterien für eine psychische Erkrankung. Dies wirkt alarmierend, muss aber in einen Kontext gesetzt werden. 100 % erfüllen Kriterien für eine körperliche Erkrankung. Eine signifikante Zunahme von psychischen Erkrankungen findet sich nicht. Schwere psychische Erkrankungen wie eine Schizophrenie oder eine manisch-depressive oder bipolare Erkrankung haben sich in den letzten 100 Jahren nicht verändert. Auch die Zunahme an stressbedingten psychischen Erkrankungen ist weit weniger ausgeprägt als allgemein angenommen und bewegt sich in der Gegend von 10-20%. Verändert hat sich die Sensibilisierung und auch Stigmatisierung, wobei leider die Stigmatisierung von schweren psychischen Erkrankungen zugenommen hat. Verändert hat sich vor allem unsere Umwelt. Sie ist sehr mental geworden. Interpersonelle Fertigkeiten oder Beziehungsfähigkeit, Emotionsregulation und Konzentrationsfähigkeit sind in der heutigen Welt sehr wichtig. Einschränkungen in diesen Bereichen fallen heute rasch auf.

Im Gegensatz zu den meisten körperlichen Erkrankungen haben psychische Belastungen einen grossen Einfluss auf das Familiensystem, wobei aber auch chronische körperliche Erkrankungen einen Einfluss auf das Familiensystem haben. Die Familie leidet mit und ist auf ihre Art selbst mitbetroffen. Die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen trifft das Individuum, in ähnlicher Form aber das ganze Familiensystem. Dass die Ehefrau eine Essstörung hat oder der Ehemann eine manisch-depressive Erkrankung weiss am Arbeitsplatz in der Regel niemand. Besagte psychische Erkrankungen eines Elternteils sind in der Regel weder dem Pfadi-Leiter noch der Lehrkraft bekannt.

Wie wirken sich psychische Erkrankungen in den verschiedenen Lebensphasen aus?

Gerade in den ersten beiden Lebensjahren scheint der Einfluss einer psychischen Erkrankung auf einen Säugling oder ein Kleinkind gross zu sein. Dies sind noch sehr neue Erkenntnisse. Geprägt wird hier vor allem das Bindungsverhalten des Säuglings, was sich beispielsweise bei einer unsicheren Bindung später im Leben durch depressive Episoden äussern kann. Hebammen und auch Elternberatungen sind diesbezüglich zunehmend sensibilisiert und setzen hier einen Schwerpunkt in der Unterstützung.

Bei Kindern zwischen vier und neun Jahren kann die psychische Erkrankung vor allem einen Einfluss auf die Prägung haben. In diesem Alter entwickeln wir innere Glaubenssätze. Bei Kindern besteht die Gefahr, dass sie das veränderte Verhalten des Elternteils in der psychischen Erkrankung auf sich beziehen im Sinne von „ich bin

schuld, dass es meiner Mutter nicht gut geht“. Hilfreich ist diesbezüglich auch bei relativ kleinen Kindern das Einordnen des veränderten Verhaltens und das Anbieten von Entlastungseinseln und zusätzliche Beziehungsangeboten.

Jugendliche im Teenager-Alter reagieren teilweise sehr stark auf die psychische Belastung eines Elternteils. Hier setzt auch die Stigmatisierung ein. Ein Teil der Jugendlichen zieht sich sehr zurück, niemand weiss um ihre schwierige Aufgabe zu Hause, auch die beste Kollegin nicht. Die Schulnoten sanken in einer englischen Studie um einen Notenpunkt auf einer 9er Skala. Oder die Jugendlichen werden zu Hause sehr konfrontativ, akzeptieren die Elternrolle nicht mehr. Sie meiden das Zuhause, sind viel auf der Strasse und so gefährdenden Situationen ausgesetzt.

Im Erwachsenenalter leidet das Umfeld auf unterschiedliche Art und Weise mit. Das Erkennen und Einordnen von verändertem Verhalten oder Erleben dauert oft lange, auch für das Umfeld. Dass hinter der Paarproblematik eine psychische Erkrankung steckt, ist nicht selten. Das Umfeld leidet aber auch unter der Stigmatisierung. Erkrankt jemand an Krebs, hilft die Verwandtschaft und Nachbarschaft und auch das Arbeitsumfeld heute relativ proaktiv. Bei einer psychischen Erkrankung machen viele immer noch einen Schritt nach hinten, nicht nach vorne. Für das engste Umfeld ist aber auch sehr schwierig, dass psychische Erkrankungen unseren Kern verändern: unsere Gefühle, unsere Beziehungsfähigkeit, unseren Selbstwert oder auch unser Selbstverständnis. In einer psychischen Belastung wandert der Fokus gegen innen, diesbezüglich können psychisch erkrankte Menschen sehr selbstzentriert oder egoistisch wirken. Bedürfnisse anderer nehmen Sie nur noch begrenzt wahr.

Bei unserer älteren Bevölkerung sind Stigma-Werte immer noch am höchsten. Sie suchen sich am seltensten Hilfe. Pflegende Angehörige zeigen hier oft relativ hohe Stressbelastungen einerseits durch den hohen Pflegeaufwand, oft noch in einer Sandwichsituation mit eigenen Kindern, erleben sich dabei manchmal vom Elternteil wenig wertgeschätzt.

Zentral ist es sicherzustellen, dass sich jemand für die Kinder zuständig fühlt und deren Wohl von den Behandlern sichergestellt wird. Viele Menschen mit psychischen Belastungen sind sozial isoliert und haben wenig verlässliche Personen in ihrem Umfeld, hier können soziale oder kirchliche Institutionen und Freiwilligendienste sehr wichtig sein.

Wichtig im Kontakt ist, dass jede Person im Familiensystem gefragt wird, wie es ihr geht und was helfen könnte im Wissen um die hohe Belastung nicht nur des Patienten oder der Patientin. Unsere Versorgung ist immer noch sehr auf das Individuum zentriert, neuere Ansätze wie Open Dialogue ziehen aber zum Glück in andere Richtungen.