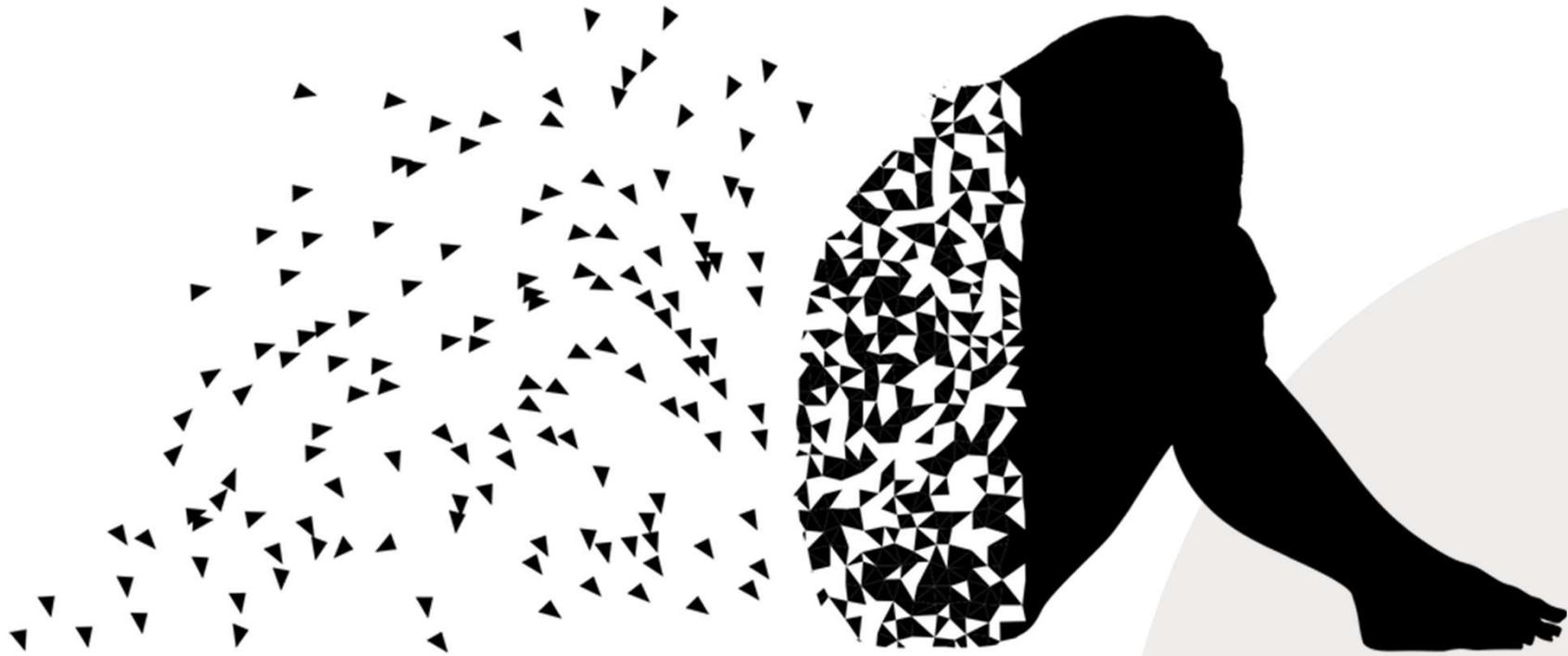


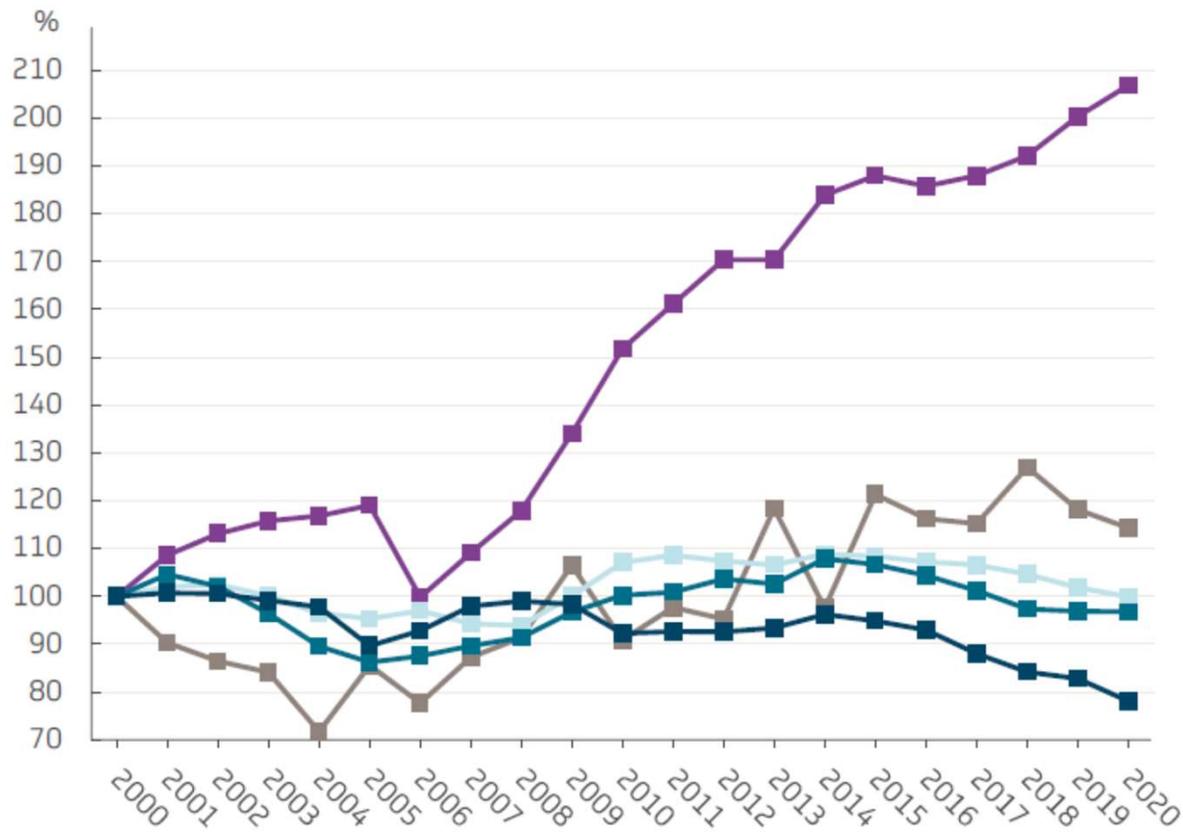


Leidenschaft
fürs Leben.

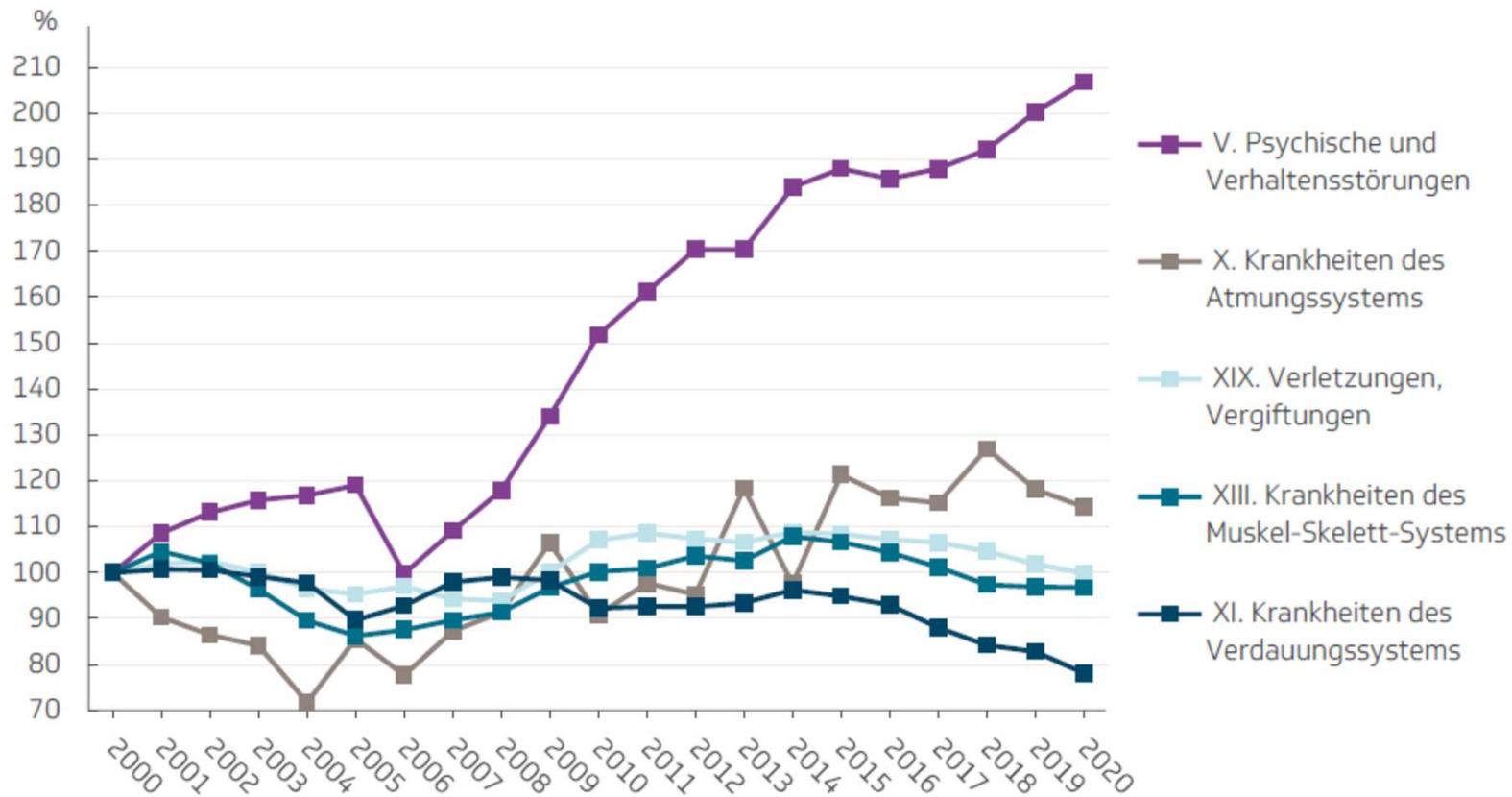
Psychische Erkrankungen in der Familie – eine Orientierungshilfe zu einem noch immer tabubehafteten Thema

SRH – Alumnie Impulse
Prof. Dr. Sarah Seidl





Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln.
 Quelle: TK-Gesundheitsreport 2021, S. 27

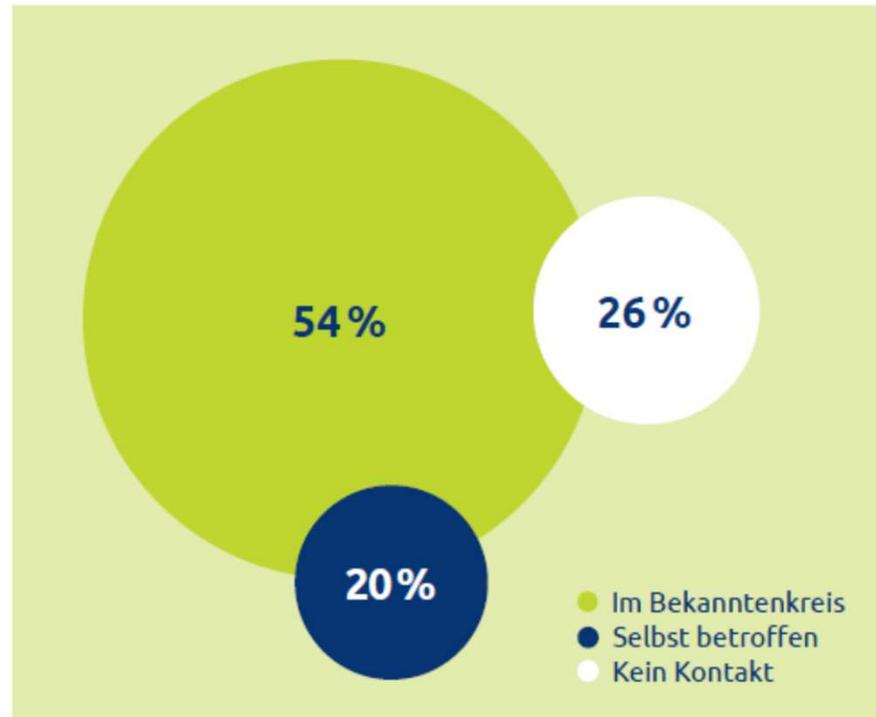


Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln.
 Quelle: TK-Gesundheitsreport 2021, S. 27





Kontakt zu psychisch Erkrankten



Quelle: psyGA_Monitor, 2020



 mymtvtn • Folgen
Berlin, Germany

 mymtvtn Bleib stark! ❤️
Es werden auch wieder bessere Zeiten kommen. Siehe diese Phase deines Lebens als Teil deiner Entwicklung an. Anschließend wirst du gestärkt und reifer aus dieser Situation emporsteigen! 🙌

©/mymtvtn | Credits go to their respective owner

#mymtvtn #sprüchefürsleben #schöne sprüche #positivegedanken #sprüche undgedanken #motivationssprüche #deutschesprüche #wahresprüche #sprüchebilder #spruch hseite #zitafürsleben #motivationssprüche

 mymtvtn ⋮

1,707 Beiträge 72.3K Follower 32 abonniert

myMotivation
create the life of your dreams!💬



40 Prozent der Patient*innen warten mindestens drei bis neun Monate, wenn zuvor in einer psychotherapeutischen Sprechstunde festgestellt wurde, dass sie psychisch krank sind und deshalb behandelt werden müssen.

SWR» AKTUELL

Die Wartezeiten auf eine Psychotherapie sind lang, oft zu lang. Der rheinland-pfälzische Gesundheitsminister Clemens Hoch (SPD) macht dem Bund Vorschläge, wie das kurzfristig zu ändern wäre.

Die Folgen der Corona-Krise, der Krieg in der Ukraine, finanzielle Sorgen, Klimakrise und Zukunftsängste - die derzeitige Lage macht vielen Menschen zu schaffen. Viele benötigen professionelle Hilfe - aber die Wartezeiten auf einen Termin liegen laut Landespsychotherapeutenkammer derzeit - je nach Region - bei mehr als fünf Monaten.

"Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit warten viele dringend auf einen Therapieplatz", so der rheinland-pfälzische Gesundheitsminister Hoch.



<https://www.swr.de/swraktuell/rheinland-pfalz/psychotherapie-mangel-wartezeiten-hoch-vorschlaege-lauterbach-100.html>
Stand: 20.11.2022

Ins Gespräch kommen

- Sich Zeit nehmen.
- Dinge ansprechen, um darüber sprechen zu dürfen.
- Sich informieren und das Krankheitsbild verstehen.
- Machst du dir manchmal Gedanken, dir das Leben zu nehmen?

[www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=ZxL1lJnHJNQ) › watch

Chez Krömer - Zu Gast: Torsten Sträter (S04/E01) - YouTube



ChezKrömer #TorstenSträter "Chez Krömer" geht in die vierte Staffel. Die rbb-Show von und mit **Kurt Krömer** startet am 22.

YouTube · rbb · 22.03.2021

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxL1lJnHJNQ>

Dont's – was eher nicht hilfreich ist



Ungeduld, Unverständnis, Druck → verstärkt das Schuld- und Schamgefühl

Ablenkung, „alles wird gut“-Sprüche → führen zu Distanz

Kein Mensch ist gerne psychisch krank. Psychische Störungen sind Krankheiten, kein Zeichen von Schwäche.

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psychewohlbefinden/selbst-schuld-stigmatisierung-von-krankheiten>

Do – Was Viele als hilfreich empfinden

- Zuhören, zuhören, zuhören.
- Von eigenen Krisen sprechen → Vorbildfunktion/Modellfunktion.
- ermutigen, sich Hilfe zu suchen.
- Telefonnummern raussuchen.
- Begleitung zum Arzt/Ärztin anbieten.



Therapeutische Prozesse als Angehörige begleiten

- Psychoedukation / Krankheitsbild verstehen!
- „Das bringt doch alles nichts.“ Sicherheit und Zuversicht vermitteln.
- Psychische Störungen sind i.d.R. gut zu behandeln. Es lohnt sich, dran zu bleiben.
- Sich bewusst sein, dass die Rolle der äußerer Faktoren überschätzt wird.
- Leichte depressive Symptome: motivieren aktiv zu bleiben.
- Kontakt zu Therapeut:in suchen/anbieten, mitzukommen.
- Lob und Anerkennung für Fortschritte tun gut.

Es ist normal, wenn man als Angehörige:r

- Sich überfordert und verunsichert fühlt.
- Das Verhalten des anderen nicht einordnen kann.
- sauer und verärgert ist.
- sich fragt, was man hätte anders machen sollen oder anders machen soll.

Achtung! Stimmung ist ansteckend.

Sie sind nicht:

- Therapeut:in/Ärzt:in in dieser Beziehung
- Sie tragen nicht Schuld daran, dass es Ihrem Angehörigen geht, wie es ihm geht.

Was man für sich tun kann

- offen kommunizieren und
- Befürchtungen anzusprechen.
- Selbsthilfegruppen/Angehörigengruppen besuchen.
- Eigene Grenzen erkennen und setzen.
- Die eigenen Bedürfnisse zählen und sind auch wichtig.
- Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber, wie Sie sich fühlen



Literatur zum Thema

- Psychiatrienetz: Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. <https://www.bapk.de>
- Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.: bpe-online.de
- <https://depressionsliga.de/depression-was-nun/angehoerige/>
- Ratgeber von Hogrefe zu den verschiedenen Störungsbildern

Einen Therapieplatz finden

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

<https://www.therapiesuche.de/pid/search>

<https://www.lpk-bw.de/psychotherapeutensuche>

Erziehungs- und Familienberatungsstellen der Stadt- und Landkreise

Schulpsychologischer Dienst

<https://www.elternratgeber-psychotherapie.de/>

<https://www.therapie.de/psyche/info/>



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit
anderen gegenüber!**



No more pain twitter
Pierre Botte