

# "Es ist der Alltag, der einen frisst"

Autor(en): **King, Sarah**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 2: **Spitex und Psychiatrie**

PDF erstellt am: **10.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-821915>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# «Es ist der Alltag, der einen frisst»

Angehörige von psychisch Kranken unterstützen, pflegen, finanzieren und halten zusammen, was auseinanderzufallen droht. Nur reden fällt schwer. Zu gross ist die Angst vor Ausgrenzung. Anja Moser hat lange geschwiegen, bis sie merkte: Reden bewahrt sie davor, selber krank zu werden.

**Sarah King** // «Wo soll ich beginnen?» Der Tonfall lässt erahnen: Anja Moser (Name von der Redaktion geändert) hat eine bewegte Zeit hinter sich. Auf den ersten Blick sieht man ihr die leidvollen Erfahrungen nicht an. Rotes, kurzes Haar, eher klein, schwungvoller Schritt, und sie lacht. Nur um die Augen herum zeichnet sich Erschöpfung ab. Seit zwölf Jahren kümmert sie sich um ihren depressiven Ehemann. 35-jährig war sie, als seine Krankheit ausbrach. Sie hatte drei kleine Kinder, einen Job und steckte mitten in einer Fortbildung. Und plötzlich war da ein Mann, der phasenweise verstummte, abmagerte und sich von allen zurückzog. Diagnose: Depression.

Von da an diktierte die Krankheit das Leben der Familie Moser. «Das Schwierigste war, dass er nicht mehr selber handelte. Er konnte sich drei Stunden neben den Backofen setzen, um den Zopf rechtzeitig herauszunehmen. Der Zopf blieb im Ofen. Für alles brauchte er eine Aufforderung.» Aufforderung zum Aufstehen, zum Rausgehen, zum Reden, zur Teilnahme am Familienleben.

## Allein mit den Nöten

Anja Moser vermochte diese depressiven Schübe ihres Mannes lange Zeit mit ihrem beruflichen und sozialen Leben zu vereinbaren. Die Familie konnte jederzeit auf die Unterstützung vom nahen Umfeld zählen. «Bei meiner Mutter konnte mein Mann am Mittagessen, wenn ich arbeitete. Mein Vater sorgte dafür, dass er auch beruflich integriert bleibt.» Und Freunde, fügt Anja Moser hinzu, hätten sie durch die Krankheit keine verloren.

Dennoch: Sie fühlte sich oft allein mit ihren Nöten. Vor allem als ihr Mann vor vier Jahren arbeitslos wurde, keine Invalidenrente erhielt und sich die Depression verschlimmerte: «Ich musste unser finanzielles Überleben sichern, mit einem Mann, der nicht aus dem Tief hinaus fand. Da kam ich an meine Grenzen.» Sibylle Glauser, Leiterin der UPD-Angehörigenberatung (siehe Interview), war für sie in jenem Moment

«ein Licht im Tunnel.» Dank der Beratung gelangte Anja Moser zu einer Selbsthilfegruppe. «Da habe ich gesehen, dass andere das Gleiche erleben. Ich zweifelte ja schon an meiner Wahrnehmung.» Endlich konnte sie reden. Nicht nur mit Freunden, sondern auch mit Aussenstehenden: «Ich versuchte lange Zeit das Bild einer normalen Familie aufrechtzuerhalten, habe unsere Situation zwar zum Teil kommuniziert, aber nicht wirklich akzeptiert. Es dauerte lange, bis ich sagen konnte: Nein, es geht mir nicht gut.» Reden habe sie davor bewahrt, selber krank zu werden.

## Die Überforderung spüren

Eine grosse Stütze während dieser ganzen Zeit fand Anja Moser in ihren Kindern. «Ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Sie haben ihrem Vater immer das ganze Herz geschenkt.» Und sie? «Meine Liebe war manchmal weg. Dafür war viel Wut da. Vor allem wenn ich von der Arbeit nach Hause kam und sah, was alles nicht gemacht war. Da rastete ich einfach aus und schrie meinen Mann an.» Aber Schreien, so musste sie feststellen, nützt nichts und bringt auch keine Erleichterung. Es prallt an den Mauern der Krankheit ab und verhallt. «Es ist der Alltag, der einen frisst. Die kleinen Sachen. Die Überforderung zu spüren.»

Erleichterung trat erst ein, als ihr Mann schliesslich von der Psychiatrie-Spitex unterstützt wurde: «Die Spitex kam täglich, um mit meinem Mann die Tagesstruktur zu planen. Da kam ich endlich aus dieser Pflegerolle raus. Das war gut für mich. Psychisch kranke Menschen muss man nicht waschen, man muss ihnen kein Essen eingeben, aber dennoch ist es sehr viel Pflege.»

Als sich der Zustand ihres Mannes nicht besserte und körperliche Beschwerden hinzukamen, wurde er in eine psychiatrische Klinik eingewiesen und mit neuen Medikamenten eingestellt. Diese Zeit nutzte Anja Moser für sich: Sie machte eine Weiterbildung, reiste durch Amerika, und stellte erstaunt fest, dass sie wieder lachen konnte. Auch mit dem Mann ging es im übertragenen und wörtlichen Sinne bergauf. Nach seinem Klinikaufenthalt verbrachte er ein paar Monate auf einer Alp. Die körperliche Arbeit und die Höhe taten ihm gut. Seit Ende letzten Jahres arbeitet er nun wieder 100%.

Und wie sieht die Zukunft aus? «Relax», lacht die 47-jährige Anja Moser. «Beruflich weitermachen, hoffen, dass es meinem Mann weiterhin gut geht. Auf dem Pferd durch Kanada. Langsam wieder gemeinsame Dinge planen. Meine Wunschliste füllt Seiten.»