

Rückblick mit Perspektive

Psychische Krankheiten sind weit verbreitet – mehr noch, sie zählen zu den häufigsten Erkrankungen und Einschränkungen unserer Zeit. Gerade während der Pandemie traf es auch Menschen, die bis anhin von psychischen Beeinträchtigungen verschont blieben. Soziale Isolation, steigender Druck, finanzielle Ängste oder fehlende Zukunftsperspektiven bringen die eigene Weltanschauung ins Wanken und es können psychische Störungen entstehen. Unser ambulantes Psychiatrieteam betreut Menschen verschiedenster psychischer Erkrankungen aller Altersgruppen zu Hause und kümmert sich um das ganzheitliche Wohl unserer Kundinnen, Kunden und deren Angehörigen. Dank der interprofessionellen Zusammenarbeit mit externen Beratungs- und Betreuungsstellen können wir gemeinsam für unsere Kundinnen und Kunden die beste Pflegequalität bieten.

Wenn Vergangenheit die Gegenwart beeinträchtigt

Frau M. hat vor kurzem ihren 40. Geburtstag gefeiert. Keine Selbstverständlichkeit für die Familienfrau. Sie lebt zusammen mit ihrem Mann und den beiden heranwachsenden Kindern in einem Haus mit Garten. Hinter ihr liegt eine schwierige Kindheit, geprägt von Missbrauch und Gewalt. Daraus entwickelte sie als junge Erwachsene eine generalisierte Angststörung, welche ihre alltäglichen Tätigkeiten erschwerten.

«Ihr Alltag war dominiert von ihrer Scham, in der Öffentlichkeit als psychisch krank abgestempelt zu werden.»

Der Versuch alles perfekt zu machen und für ihr Umfeld perfekt zu sein, verstärkten ihren inneren Druck und raubte ihre Energie. Ihre Angst wuchs und die Einsamkeit nahm zu. In dieser Lebenskrise

entfernte sie sich von ihrem sozialen Umfeld, ihren Teamkollegen und -kolleginnen. Frau M. hatte zunehmend Motivationsschwierigkeiten, war oft müde und angespannt

Strategien helfen den Blickwinkel zu verschieben

Sie sammelte leidenschaftlich allerlei Sachen: Kleidung, Nippsachen, kleine Möbel bis hin zu Geschirr. Eine Art Strategie, um ihre permanente Angst zu verdrängen. Parallel dazu überforderte sie aber die Haushaltsführung und die schmutzige Wäsche stapelte sich kontinuierlich.

«Kleinste Ereignisse im Alltag triggerten ihre Ängste und setzten belastende, schwierige Emotionen in Gang, die sie oft nicht aushielt und nicht mehr handhaben konnte.»

In der Therapie von Frau M. arbeitete die Spitex eng mit einer Trauma-Therapeutin zusammen. Die interprofessionelle Zusammenarbeit und der enge gegenseitige Austausch ist ein Gewinn für sie, ihre Familie und für uns als Spitexmitarbeitende. In der Kollaboration mit uns entwickelte sie Fähigkeiten, wie sie Krisen meistern, Emotionen regulieren und Ängste überwinden kann. Sie gewann an Ruhe und Selbstsicherheit.

Die interprofessionelle Zusammenarbeit ist ein Mehrwert für unsere Kundinnen und Kunden

In den vergangenen Monaten gelang es Frau M. in ihrer Therapie sich und ihre Reaktionen besser zu verstehen und damit umzugehen.

Durch die professionelle Unterstützung der Spitex, die therapeutischen Gespräche und die gemeinsam vereinbarten Wochenziele ist es ihr heute möglich, nahezu selbständig ihren Haushalt zu führen. Gemeinsam definierte Ziele und Meilensteine werden stetig reflektiert und angepasst. Auch das Umgehen mit Rückschritten ist Teil der Therapie. Während den





regelmässigen Einsätzen von uns entstehen gute und ungezwungene Momente, wie zum Beispiel beim gemeinsamen Wäsche aufhängen, um über Erlebnisse, neu ausprobierte Strategien und Ziele zu sprechen – Zeit um auch (kleinste) Erfolge zusammen zu «feiern».

«Dank der Unterstützung meiner Familie und des professionellen Umfeldes, in dem ich lebe, geht es mir besser. Es tut mir gut, mich von Dingen zu trennen. Ich kann mittlerweile einfacher Dinge wegwerfen.»

Häufige Belastungen unserer Kundinnen und Kunden:

- Psychische und soziale Krisen wie Arbeitslosigkeit, schwere Erkrankungen und Verluste von nahestehenden Personen
- Ängste und Phobien
- Depressionen und Burnout
- Traumatische Erlebnisse
- Sucht- und Essstörungen
- Nachbetreuung nach Klinikaufenthalten

Ergänzende Spezialkompetenzen und -leistungen in der Psychiatrie

- Krisenintervention und Begleitung in Krisensituationen
- Gemeinsame Erarbeitung von Bewältigungsstrategien
- Ganzheitliche, professionelle psychologische Begleitung
- Interprofessionelle Zusammenarbeit
- Unterstützung in der Gestaltung der Tages-/Wochenstruktur
- Rundtischgespräche z.B. mit Kunde, Psychiater, Sozialdienst und Spitex
- Sozialbetreuerische Aufgaben, Gestaltung und Unterstützung in der Tages-/Wochenstruktur
- Unterstützung und Begleitung bei administrativen Angelegenheiten sowie Botengängen (Ämter, «Sozialstellen» RSD/IV; Beratungsstellen)
- Unterstützung bei der Medikamenteneinnahme
- Entlastung von Angehörigen