

## **Empfehlungen zum Umgang mit Gewalt zu Hause**

### **Ein Merkblatt von Angehörigen psychisch kranker Menschen für andere Angehörige und Fachpersonen**

Dieses Merkblatt entstand im Sommer 2004 in Zusammenarbeit mit Mitgliedern der VASK (Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch-Kranken). Mütter, Väter und Partner/innen von psychisch kranken Menschen, die zu Hause mit Gewalt konfrontiert sind, haben in Gesprächsgruppen diese Empfehlungen ausgearbeitet, die sich auch an Geschwister und Kinder richten.

*"Ein Merkblatt ist ein wenig einfach"*

Tatsächlich soll dieses Merkblatt keine fertigen Rezepte abgeben. Es gibt unendlich viele Varianten psychischen Krankseins und nur ein kleiner Teil der Erkrankten wird auch gewalttätig. Die Gewalt, die Angehörige zum Teil erleben, ist aber erschreckend. Sie dauert zum Teil über viele Jahre und wirkt sich insbesondere auch auf die anderen Familienmitglieder und im Speziellen auf die Kinder aus. Mit Gewalt ist nicht nur die körperliche Gewalt gemeint, sondern ebenso die verbale Gewalt, die Drohungen und Beschimpfungen, sowie eine spannungsgeladene Atmosphäre.

Angst ist für Kranke wie für Angehörige ein grosses Thema. Erkrankte haben plötzlich Angst vor zu vielen Menschen, vor dem Verkehr, vor veränderten Sinneseindrücken etc. Angehörige haben Angst vor ihren veränderten Kindern und Partner/innen etc. Beide haben speziell zu Beginn der Erkrankung Angst, weil sie nicht begreifen, was da passiert.

Nur auf eigene, ganz persönliche Art, können Angehörige den Umgang mit einer psychischen Erkrankung und eventuellen Gewalterlebnissen lernen. Es braucht dazu die nötige Zeit. Ein eigener Weg lässt sich bedeutend leichter finden, wenn man verschiedenste Wege in der Angehörigen-Gruppe kennen lernen kann.

#### **Empfehlungen, welche Angehörige psychisch kranker Menschen in Gesprächsgruppen erarbeitet haben:**

In *Kursivschrift* stehen jeweils direkte Aussagen von Angehörigen aus den Gesprächsprotokollen.

#### **Grenzen setzen**

*"..man darf sich nicht an die Wand spielen lassen, man muss ganz genaue Grenzen setzen, bis wie weit man es kommen lassen will".*

Angehörige ringen oft Jahre mit sich selber, bis sie sich getrauen, Grenzen zu setzen. Für ihre eigene Gesundheit und die ihrer Kinder oder Geschwister kann es aber unumgänglich nötig sein. Ein Austausch mit anderen Angehörigen, die Ähnliches erlebt haben, hilft, verschiedene Möglichkeiten solcher Grenzziehungen auszuprobieren.

*"..ich konnte mich so abgrenzen, dass ich mir eine eigene Wohnung genommen habe.."*

#### **Distanz schaffen**

*"..und ich sagte jedesmal pickelhart, hör, es geht nicht, du darfst nicht mehr kommen, das geht nicht mehr..".*

Auch wenn es Angehörige unendlich schmerzt, haben die meisten von ihnen die Erfahrung gemacht, dass sie sich bei Gewalterlebnissen trennen müssen. Die Varianten dieser Trennung sind mannigfaltig und der Kontakt zu den Erkrankten braucht nur selten ganz abgebrochen zu werden. Es ist wichtig, den Partner/innen und Kindern zu vermitteln, dass sie trotz dieser Distanzierung mit Unterstützung rechnen können.

*"Wenn man Angst hat vor dem Kind, weil es so aggressiv ist, bleibt einem gar nichts anderes übrig, als die Wohnung zu verlassen und.. die Schlüssel mitnehmen, damit man wieder reinkommt".*

### **Sich ebenso entschieden gegen Bedrohungen und Beschimpfungen wie gegen körperliche Gewalt wehren**

*"..ich würde den Kindern nie mehr empfehlen, sich selber zurück zu nehmen, sondern, dass sie ihre Meinung sagen sollen und ich würde auch zu mir sagen: wehre dich!.."*

Verbale Gewalt ist ebenso verletzend und demütigend, wie körperliche Gewalt. Besonders auch Kinder leiden sehr darunter. Wichtig ist es, Ruhe zu bewahren, in Ich-Form zu sprechen und nicht darum zu kämpfen, wer im Moment „Recht hat“.

*"..ich habe gesagt, ich halte das jetzt nicht aus oder mir geht es schlecht dabei.."*

### **Freunde, Verwandte und Nachbarn mit einbeziehen**

*"..etwas, das mir am Herzen liegt, dass man es nicht zu lange verheimlichen will.."*

Gewalt zu Hause und psychische Erkrankung sind tabuisierte Themen. Trotzdem kann es hilfreich sein, sich Nachbarn und Verwandten mitzuteilen. So kann sich auch ein Netz an Unterstützung aufbauen.

*"..da dachte ich, jetzt ist höchste Zeit, jetzt muss ich meine Nachbarn alle aufklären, bevor etwas Dummes passiert.."*

### **Fachliche Hilfe anfordern**

*"..rief der Ärztin an und fragte, ob sie nicht so gut wäre und ihn einweisen würde.."*

Insbesondere zu Beginn der Erkrankung werden ab und zu Symptome psychischer Erkrankung von Fachpersonen nicht erkannt oder nicht ernst genommen. Fachliche Hilfe ist aber in allen Fällen unabdingbar und kann vielfältig sein, vom unterstützenden Hausarzt, der Psychologin, und der Naturheilärztin bis zum Kinesiologen etc. und zur Mithilfe durch die Polizei und Notfallpsychiater/in bei Gewalt zu Hause, wenn eine Klinikeinweisung nötig ist.

*"..man sollte sich einen Hausarzt suchen, wenn man keinen hat.. einen Hausarzt, der die ganze Familie kennt.."*

### **Auf einen hilfreichen Rat hören**

*"..die Leute haben gesagt, also dein Mann ist psychisch krank und ich habe es nicht gesehen.."*

Viele Angehörige wollen und können zu Beginn nicht wahrhaben, dass ihr Partner oder ihr Kind psychisch krank ist. Eventuelle Gewalttaten verdrängen sie oder schämen sich dafür. Verwandte und Bekannte realisieren solche Veränderungen ab und zu früher. Nehmen Sie diese Eindrücke von anderen ernst.

*"..die Schwester hat lange und eindringlich nochmals darauf beharrt und gesagt, mach dich frei von diesem Mann sonst gehst du kaputt.."*

## **Literatur lesen**

*"..mir hat auch Literatur geholfen, Bücher und Zeitungsartikel.."*

Durch Literatur können Angehörige und ihre erkrankten Kinder oder Partner/innen viel über psychische Erkrankungen lernen. Das Internet hat die Fülle an Informationen deutlich erhöht.

*"..bin Bücher kaufen gegangen, etwa fünf.."*

## **VASK, das Schulungsseminar ProFamilie, Dialogtreffen oder Psychoseseminare besuchen**

*"..aber von der VASK habe ich am meisten Hilfe erhalten.."*

Diese Angehörigengruppen erweisen sich als äusserst hilfreich. Hier kann man mit Menschen sprechen, die Gleiches erlebt haben. Man kann sich auch getrauen, von eigenen Ängsten, Schwächen, Vorurteilen und Gewalterlebnissen zu berichten. Es ist von Vorteil, dieses Angebot frühzeitig in Anspruch zu nehmen.

*"..im ProFamilie Kurs lernt man für sich selber schauen"*

## **Betroffene ermutigen, in Kurse zum Umgang mit der Krankheit zu gehen**

### **(z.B. Psychoedukation)**

*"..seine Meinung hat sich stark geändert zu seiner Krankheit.. sie hatten so einen Kurs.. und dort haben sie gelernt, wie man sich selber sieht, wenn man psychotisch ist.."*

In speziellen Kursen können Erkrankte lernen, mit der eigenen Krankheit besser umzugehen. Dies kann dann auch Auswirkungen auf ihr aggressives Verhalten haben und so die Angehörigen entlasten.

*"..er bekam dann so eine Therapie, wie er sich verhalten soll.."*

## **Sorge zu sich selbst tragen**

*"..ich muss ganz ehrlich sagen, dass wir oft ja sagen und nein denken und umgekehrt und das gibt so ein Schuldlima.. man muss sich zu einem Weg durchringen, weil ich lebe auch nur einmal""*

Angehörige sind ab und zu so absorbiert durch das Verhalten der psychisch Erkrankten und so erschrocken ob ev. Gewalttaten, dass es manchmal lange dauert, bis sie auch zu sich selber Sorge tragen. Oft werden sie selbst krank und erfahren dann, dass es dringend nötig ist, mit sich sorgfältig umzugehen und mit sich selber ehrlich zu sein.

*"..ja da muss man seine Seele streicheln.."*

## **Auf das Wohlbefinden Ihrer Kinder und anderer Geschwister achten**

*"..also da bin ich lieber alleine mit vier Kindern, aber keine Gewalt mehr zu Hause"*

Kinder oder Geschwister von psychisch Erkrankten, die gewalttätig werden, erleben diese Gewalt manchmal über viele Jahre. Eltern und Partner/innen machen sich deshalb die grössten Sorgen um die Gesundheit dieser Kinder und Geschwister. Oft ist die Gewalt gegenüber Kindern und Geschwistern dann auch der Ausgangspunkt einer Trennung oder Scheidung. Deutlich mehr Sensibilisierung zu dieser Problematik wäre bei psychiatrischen Institutionen und bei Fachpersonen dringend notwendig.

*"..ich habe dann allmählich Angst bekommen um meine Kinder"*

### **Aufklärung über psychische Erkrankungen betreiben**

*"..da ist zuwenig Aufklärung in der Öffentlichkeit. Man müsste mehr dafür tun, damit nicht so viele Frauen einen so langen Leidensweg mitmachen müssen, bis sie wissen, mein Partner ist psychisch krank."*

Aufklärung in den Schulen, in der Öffentlichkeit, bei Verwandten und Nachbarn über psychische Krankheiten ist eine zentrale Aufgabe. Es braucht Mut, davon zu berichten, dass psychisch Erkrankte auch gewalttätig sein können. Weil damit Einsamkeit überwunden wird und Schuldgefühle abgebaut werden können, ist es trotzdem lohnenswert.

*"..dann sage ich einfach, M. hat Schizophrenie und es ist mir viel wohler und ich glaube, den anderen auch.. und ich habe eigentlich gute Erfahrungen gemacht damit.."*

### **Juristische Mittel ergreifen**

*"..wenn ich meine Kinder schützen möchte, weil Gewalt da ist, möchte ich bitte den Schutz von Juristen.. es ist ja jetzt ein neues Gesetz da seit April.."*

Gegenüber erwachsenen Menschen, die gewalttätig werden – ob in einer Psychose oder aus anderen Gründen – können auch Angehörige eine Strafklage einreichen.

Erwachsene Kinder kann man aus der Wohnung weisen, wenn sie selber nicht ausziehen wollen.

*"..dann haben wir ihm eine Kündigung geschickt, eingeschrieben.."*

Ein Bundesgesetz regelt seit dem 1.4. 2004 bestimmte Tatbestände, die unter den Begriff der häuslichen Gewalt fallen (wiederholte Tätlichkeit, einfache Körperverletzung, Drohung, sexuelle Nötigung oder Vergewaltigung in der Ehe). Diese Straftatbestände sind nun Officialdelikte und werden von Amtes wegen verfolgt.

Kantonale Gesetze regeln das Wegweisungsrecht. Kantonal geregelt sind ebenfalls diverse Gewaltschutzgesetze.

Fragen Sie bei Bedarf nach Adressen von Anwältinnen bei anerkannten Opferhilfestellen oder Frauenhäusern.

Zögern Sie nicht, sich bei der VASK weitere Unterstützung zu holen. Unter [www.vask.ch](http://www.vask.ch) oder im Telefonbuch finden Sie VASK Kontaktadressen. In den psychiatrischen Kliniken oder bei der Pro Mente Sana ([www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)) erhalten Sie ebenfalls Unterlagen zur VASK, den Psychose-Seminaren oder den Trialogtreffen. Über Tel. 143 erhalten Sie rund um die Uhr Hilfe.

Dieses Merkblatt entstand im Rahmen einer Masterarbeit zum Master of Public Health, als Teil eines Projekts der Forschungsstelle Pflege und Pädagogik der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern. Das Projekt wurde von der Gesundheitsdirektion des Kantons St. Gallen finanziell unterstützt.

Kontaktadresse: Regula Lüthi, Else Züblin-Str.21, 8047 Zürich, [regu.luethi@bluewin.ch](mailto:regu.luethi@bluewin.ch)