

Fislisbach: Die Spitex Heitersberg bietet mit der psychiatrischen Spitex seit 2014 Hilfe im Alltag von psychisch kranken Menschen

Die psychiatrische Spitex – Ein Anker im Sturm

Immer mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen brauchen eine Begleitung im Alltag. Die Spitex Heitersberg hat ihr Angebot deshalb ausgebaut. Der «Reussbote» durfte Petra Sommer, Pflegefachfrau Psychiatrie, bei ihrer Arbeit begleiten.

Petra Sommer ist für mich überlebenswichtig», antwortet Zara* auf die Frage, welchen Stellenwert der Besuch der Pflegefachfrau Psychiatrie für sie habe. Wöchentlich trifft Petra Sommer die Mitvierzigerin in ihrer bunt eingerichteten Wohnung im Reusstal.

Bei Zara wurde bereits mit 17 Jahren eine bipolare Störung diagnostiziert. Die Betroffenen pendeln zwischen Depression und Manie. Zara hat gelernt,

«Ich muss unbedingt noch mit Ihnen sprechen.»

mit ihrer Krankheit umzugehen und spricht offen und ungeniert darüber. «Ich habe eine Krankheit, die man mir nicht ansieht», sagt sie. Und gerade deswegen sei es wichtig, darüber zu sprechen. «Dafür muss man sich nicht schämen», fügt sie an. Die Besuche von Petra Sommer sind ihr sehr wichtig. Die beiden Frauen haben im Laufe der Zeit ein Vertrauensverhältnis aufgebaut.

Wie wichtig Zara der Austausch mit Sommer ist, wird deutlich, als sie besorgt nachfragt, ob nach dem Gespräch mit der Journalistin noch Zeit für ihre Anliegen bleibe. «Ich muss unbedingt noch mit Ihnen sprechen», betont sie.

Eine lange Krankheitsgeschichte mit vielen Höhen und Tiefen

Die Besuche laufen nach demselben Schema ab. «Wir sitzen auf dem Balkon, damit Zara rauchen kann, und sprechen über alles, was sie bewegt», erzählt Sommer. Ihre Gespräche drehen sich generell um die Bewältigung von Zaras Alltag.

«Ich mache kein Geheimnis um meine Krankheit.»

Zara blickt auf eine lange Krankheitsgeschichte zurück. Kürzere und längere Aufenthalte in der «Psychi» wechselten sich mit stabilen Phasen ab. Und dies seit sie 17 Jahre alt ist. «Ich verwende die Begriffe «Psychi» und «Psycho», sagt sie, «für mich stimmt das so.» Überhaupt geht sie offensiv mit ihrer Erkrankung um. «Ich mache kein Geheimnis darum. Warum auch? Früher oder später kommt es eh raus», sagt sie.

Ihren Job habe sie ganz bewusst ausgewählt, erzählt sie. «Das heisst, dass ich jetzt eine Arbeit mache, die weit unter dem liegt, was ich eigentlich kann», präzisiert sie. Ihrem neuen Chef habe sie ihre Krankheit erst verschwiegen. «Das ging genau ein Jahr gut. Dann hatte ich einen Zusammenbruch und musste in die Psychi.» Nach ihrer Rückkehr habe sie reinen Tisch gemacht. Ihr Vorgesetzter zeigte viel Verständnis. «Wenn ich einen schlechten Tag habe, dann kann ich das meinem Chef sagen. Dann teilt er mir die Arbeit nach Dringlichkeit ein.



Petra Sommer, Mitarbeiterin der psychiatrischen Spitex, bei ihrem Hausbesuch bei Zara

Foto: nu

So kann ich eins nach dem anderen erledigen.»

Eine Liste, die den Alltag erleichtert

Neben der Arbeit ist es der Alltag – ihr Kind und ihr Ehemann –, welcher Zara fordert. Auch da muss sie immer wieder neu austarieren und schauen, was geht. Für ihr Kind hat sie eine Liste erstellt. «Da sind Dinge notiert, die wir immer machen können», erzählt sie und zeigt auf das Blatt, das am Kühlschrank klebt. «Memory spielen» steht da drauf oder «gemeinsam spazieren». Im zweiten Teil der Liste hat Zara Dinge notiert, die sie unternehmen können, wenn es ihr nicht gut geht. Diese Liste erleichtert den Alltag der Familie ungemein und hilft auch, ihn zu bewältigen. Die Liste ist auf einen Vorschlag von Petra Sommer entstanden. «Wir arbeiten gemeinsam und sind dabei kreativ», ergänzt die Spitex-Mitarbeiterin.

Als Beispiel nennt sie das Zähneputzen. Zara fiel es sehr schwer, regelmässig die Zähne zu putzen. Gemeinsam probierten sie verschiedene Strategien aus. Zähne putzen gleich nach dem Aufstehen, Zähne putzen unter der Dusche ...

«Ach ja, das habe ich glatt vergessen», sagt Zara lachend und fügt an, «das kostete mich damals enorm viel Energie.» Gedankenversunken zieht

«Heute ist das Zähneputzen kein Problem mehr.»

sie an ihrer Zigarette und fügt an: «Heute ist das überhaupt kein Problem mehr.»

Hilfe in den eigenen vier Wänden

Die psychiatrische Spitex wird von Kliniken, Hausärzten, niedergelassenen Psychiatern oder Sozialdiensten aufgeboten. «Wir benötigen eine ärztliche Verordnung, um aktiv zu werden», erläutert Team-Leiterin Eliane Bettoli das Vorgehen. Die zuständige Pflegeperson erhebt vor Ort den Bedarf. Bettoli deckt gemeinsam mit den vier Mitarbeiterinnen 370 Stellenprozent ab. Derzeit betreuen die Leiterin und

ihr Team 40 Klienten. Die Nachfrage nach dem Dienst wächst. Die Klienten werden wochentags ein- oder zweimal besucht. Ziel ist es, den stabilen Gesundheitszustand zu erhalten oder zu fördern und die Selbstkompetenz zu stärken. «Dazu gehört auch die Stabilisation der allgemeinen Situation», verdeutlicht Bettoli. Interdisziplinär-

Skills helfen gegen die aufsteigende Panik.

res Zusammenarbeiten gehört ebenso zum Alltag der Pflegefachpersonen wie der Anspruch, jeden Klienten individuell zu begleiten.

Alle Mitarbeitenden verfügen über Berufserfahrung und eine fundierte Ausbildung in psychiatrischer Pflege.

Atemübungen, wenn die Panik aufsteigt

Dass sie auf die Hilfe der psychiatrischen Spitex zählen kann, das ist für Zara eine wichtige Stütze im Alltag. «Als ich erstmals die psychiatrische Spitex anforderte, da brauchte ich vor allem Hilfe bei meinen finanziellen Problemen», erzählt sie. Gemeinsam hätten sie Ordnung in die Buchhaltung gebracht, Rechnungen bezahlt und ein Haushaltsbudget erstellt. Ordnung brachte Zara auch in ihre Schränke. Auch das mithilfe ihrer Bezugsperson der Spitex.

Aktuell beschäftigen Zara ihre Panikattacken. Wie aus dem Nichts tauchen sie auf, lähmen und setzen sie Schachmatt. Gemeinsam mit Petra Sommer hat sie sich sogenannte Skills erarbeitet. Diese «Tricks» verhindern, dass es überhaupt erst zu einer Attacke kommt. Den Körper anspannen, Atemübungen machen oder Musik hören kann die aufsteigende Angst vertreiben. Auch darüber sprechen die beiden Frauen immer wieder und proben den Ernstfall.

«Kürzlich hatte ich eine schwierige Situation im Büro, darüber konnte ich mit Petra Sommer sprechen», nennt Zara ein weiteres Beispiel dafür, wie Sommer Hilfe geben konnte. Nebst der psychiatrischen Spitex trifft Zara wö-

chentlich ihre Psychologin und einmal monatlich einen Psychiater.

Gemeinsam aktiv werden und den Alltag wieder bewältigen

Eine wichtige Grundlage ihrer Arbeit sei es, das Vertrauen der Klienten zu gewinnen, erzählt Petra Sommer. Das gelinge nicht immer so einfach wie im Falle von Zara. Einige der Klienten haben zudem wenig oder gar keine sozialen Kontakte. Der Besuch der psychiatrischen Spitex ist für diese Menschen eine wichtige Stütze im Alltag und auch eine Abwechslung zur Einsamkeit. Zusätzlich zu den Gesprächen und der Alltagsplanung finden gemeinsame Spaziergänge, Einkäufe und Behördengänge statt. Diese Hilfe ist ein wichtiger Schritt, um den Alltag irgendwann wieder alleine zu bewältigen. Und um dies möglich zu machen, arbeitet die Spitex eng mit weiteren Diensten zusammen.

Ein Anker im Lebenssturm

«Meine Krankheit ist immer dabei», verdeutlicht Zara ihre Situation. Längst ist sie Expertin der bipolaren Störung und den dazugehörigen Symptomen geworden. Sie weiss genau, wie es sich anfühlt, wenn es ihr «zu gut geht» oder welches die Vorzeichen einer sich anbahnenden Panikattacke sind. Dennoch: Mit der Krankheit zu leben, be-

«Meine Krankheit ist immer dabei.»

deutet immer wieder, sich mit neuen Situationen zu arrangieren. Dabei ist ihr Petra Sommer eine wichtige Stütze, quasi ein Anker im immer wieder aufziehenden Lebenssturm.

Reissverschluss zu – und dann?

Zurück auf der Geschäftsstelle der Spitex Heitersberg sagt Bettoli: «Hier kommt alles Belastende aus dem Berufsalltag rein», und zeigt auf den kleinen Sorgenfresser, den sie am Schlüsselbund trägt. Ein lachendes Gesicht mit einem Reissverschluss wippt an ihrem Schlüsselbund. Kinder lieben die bunten Männlein, um ihnen ihre Ängste und Sorgen anzuvertrauen.

Reissverschluss zu und fertig – geht das wirklich so einfach? «Wir müssen lernen, uns abzugrenzen», sagt Bettoli. Ihr helfe es, dass sie den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurücklege. Mit jedem Meter entferne sie sich weiter von den Klienten und ihren Sorgen. Sommer wiederum hilft es,

«Wir müssen lernen, uns von den Klienten abzugrenzen.»

zu wissen, dass ihre Anwesenheit die Klienten unterstützt, den Alltag zu bewältigen. Das sei für sie eine Gewissheit, die sie beruhige. Und dann würden auch regelmässige Gespräche mit den Arbeitskolleginnen zur Psychohygiene beitragen. Schwierige Situationen werden regelmässig besprochen. Diese professionelle Einstellung sei notwendig, um im Beruf bestehen zu können, sind sich die beiden Frauen einig.

Nathalie Wolgensinger

*Zara möchte anonym bleiben – Name der Redaktion bekannt.

Stichwort «Recovery»

Die psychiatrische Spitex Heitersberg arbeitet mit dem Recovery-Modell. Das Konzept, welches mit «Wiedergesundung» übersetzt werden kann, kommt bei psychischen Störungen und Suchtkrankheiten zur Anwendung. Die Wiedergesundung wird als persönlicher Prozess wahrgenommen. Hoffnung wird als Schlüssel gesehen. Es gibt keine Veränderung ohne den Glauben, dass ein besseres Leben möglich und auch erreichbar ist. Zentral ist dabei, dass die Klienten selber aktiv werden. Recovery unterstützt die Menschen auf dem Weg, die eigenen Stärken zu erkennen, an sich selber zu glauben, sich weiterzuentwickeln und die eigene Selbstbestimmung zurückzugewinnen. (nu)