

Psychiatrische Spitex

«Die Unterstützung durch die psychiatrische Spitex hat mir neuen Halt gegeben.»

Unser Klient B.M., 54 Jahre alt, lebt mit einer bipolaren Störung. Dank dem Angebot «Psychiatrische Spitex» der Spitex Heitersberg fand er nach mehreren Klinikaufenthalten zurück in den Alltag. Im Interview erzählt er, wie ihn das ambulante Pflegeangebot unterstützte, wieder Stabilität und Lebensfreude zu gewinnen.



Matteo Surber (rechts im Bild), dipl. Pflegefachmann HF Psychiatrie, im Gespräch mit dem Klienten B.M..

Wie sind Sie auf unsere psychiatrische Spitex aufmerksam geworden?

B.M.: Kurz vor meiner letzten Entlassung aus der Klinik wurde mir die psychiatrische Spitex empfohlen. Nach zwei Tagen Bedenkzeit habe ich entschieden, das Angebot anzunehmen – eine Bauchentscheidung, die mein Leben positiv beeinflusst hat.

Warum haben Sie die psychiatrische Spitex in Anspruch genommen?

Ich lebe seit Jahren mit einer bipolaren Störung, die erstmals mit 29 diagnostiziert wurde. Es gab seither mehrere Klinikaufenthalte, der längste dauerte fast ein Jahr. Diese Zeit war sehr belastend, voller dunkler Gedanken und Ängste. Ich wusste oft nicht, wie es weitergeht oder ob ich überhaupt wieder herauskomme. Nach meinem letzten stationären Aufenthalt in der Klinik habe ich mich entschieden, die Hilfe der Psychiatrischen Spitex anzunehmen. Diese Entscheidung gab mir eine neue Perspektive.

Gab es Herausforderungen bei der Betreuung durch die Spitex?

Anfangs hatte ich Bedenken, ob die Chemie mit der Betreuungsperson passen würde. Doch diese Sorge war schnell verflogen – mit Herrn Surber fand ich sofort eine Vertrauensbasis. Das ist für mich unglaublich wichtig.

Wie hat Ihnen die psychiatrische Spitex beim Wiedereinstieg in den Alltag geholfen?

Die Betreuung war hilfreich und unterstützend, besonders beim beruflichen Wiedereinstieg. Gemeinsam haben wir eine passende Tagesstruktur gefunden, finanzielle Fragen wurden schrittweise geklärt und Gespräche mit meinem Arbeitgeber geführt. Durch die Psychiatrische Spitex habe ich Vertrauen und eine stabile Tagesstruktur wiedergewonnen. Auch lernte ich, die Krankheit zu akzeptieren und mich selbst besser zu reflektieren.

Wie haben Sie die Zusammenarbeit zwischen Ihnen, Ihren Angehörigen und dem Psychiatrieteam der Spitex Heitersberg erlebt?

Die Zusammenarbeit war sehr positiv. Meine Schwester, eine wichtige Bezugsperson, war in den Prozess eingebunden. Sie war während dieser Zeit für mich da und wurde bei Bedarf in die Betreuung miteinbezogen.

Gab es Fortschritte, die Ihnen besonders Mut gemacht haben?

Ja, meine Rückkehr in die Arbeitswelt und die Akzeptanz durch Kollegen ist sehr gut gelungen. Ich habe gelernt, mich auszubalancieren, mich nicht zu überfordern und zur Ruhe zu kommen, wenn es nötig ist.

Gibt es etwas, das Sie sich zusätzlich gewünscht hätten?

Manchmal wäre mehr Zeit in den Gesprächen hilfreich gewesen. Die 75 Minuten waren oft knapp bemessen, vor allem, wenn mehrere Themen anstanden.

Hat sich Ihre Sichtweise auf psychische Gesundheit durch die Betreuung verändert?

Ja, ich habe gelernt, besser mit Stress umzugehen, mir mehr Zeit zu geben, auf Bewegung und ausreichend Schlaf zu achten. Herr Surber hat mich ermutigt, auch kleine Schritte als Erfolg zu sehen. Das hat mir viel Stabilität gegeben.

Wie geht es Ihnen heute?

Im Vergleich zur letzten Erkrankung fühle ich mich stabil, auch wenn es eine ständige Balance ist. Körperlich ist es nicht immer einfach, zum Beispiel mit Tinnitus, der mir das Schlafen erschwert. Kraft schöpfe ich jeweils beim Biken oder auch beim Austausch mit Freunden. Ich habe viel Vergangenes losgelassen, dabei ist gleichzeitig viel Positives und Neues entstanden, zum Beispiel neue wertvolle Freundschaften.

Würden Sie die Psychiatrische Spitex weiterempfehlen?

Absolut. Die Erfahrung war für mich durchwegs positiv.

Welchen Rat haben Sie für andere Menschen mit psychischen Schwierigkeiten?

Hilfe annehmen, sich selbst akzeptieren und herausfinden, was einem guttut – sei es Bewegung oder Musik. Geduld mit sich selbst zu haben und zur Ruhe zu kommen, hilft enorm. ●

Was ist eine bipolare Störung?

Bipolare Störungen oder manisch-depressive Erkrankungen zeichnen sich durch ausgeprägte Schwankungen im Antrieb, im Denken und in der Stimmungslage einer Person aus. So durchleben Menschen mit bipolaren Störungen depressive Phasen und Phasen euphorischer oder ungewöhnlich gereizter Stimmung.



B.M. ist zum mentalen und physischen Ausgleich viel mit dem Bike unterwegs.

Psychiatrische Spitex der Spitex Heitersberg

Unser Angebot der ambulanten psychiatrischen Pflege richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen oder sozialen Belastungen. Wir bieten eine partnerschaftliche, lebenspraktische Unterstützung in ihrem gewohnten Umfeld und sehen uns als Bindeglied zwischen Beratungsstellen, Kliniken, Ärzten, Therapeuten und weiteren psychosozialen Diensten.

Unsere Schwerpunkte:

- Förderung von Eigenpotential und Selbsthilfe
- Prävention und Symptomkontrolle
- Unterstützung bei Krisenbewältigung
- Psychoedukation und Rückfallprophylaxe
- Entlastung und Beratung für Angehörige

Unser Vorgehen:

Wir ermitteln den individuellen Pflegebedarf durch wissenschaftlich fundierte Assessments und passen die Betreuung laufend an. Dank des Bezugspersonensystems gewährleisten wir Kontinuität und gestalten die Unterstützungsintervalle flexibel und bedarfsgerecht.