

Hier darf die Seele zu Hause heilen

Wegen einer psychischen Erkrankung lange in einer Klinik behandelt zu werden, ist gerade für Eltern minderjähriger Kinder sehr belastend. Beim **Home Treatment** werden sie im eigenen Zuhause therapiert.

Text: Sandra Casalini



Die erschrockenen Blicke der beiden Mädchen wird Mirjana* nie wieder vergessen. Die 34-Jährige hatte ihre Töchter angeschrien, mal wieder. Dann brach sie zusammen. «Hana und Leonora hatten Angst vor mir», sagt sie leise. Und: «Das war der Moment, in dem ich wusste: Du brauchst Hilfe.»

«Sie haben eine schwergradige depressive Störung», hiess es einige Wochen später. Ein Schock für Mirjana. Nicht wegen der Diagnose an sich, sondern weil die Behandlung in einer Klinik eine monatelange Trennung von ihren drei Kindern bedeuten würde. Unvorstellbar für Mirjana. Seit einiger Zeit wird sie nun in ihren eigenen vier Wänden therapiert. Mit Erfolg.

Wut, Trauer, Schlaflosigkeit und totale Überforderung im Alltag

Dass etwas nicht stimmt, weiss Mirjana schon lange. «Ich bin generell jemand, der kaum abschalten kann», erklärt sie. «Und wenn mich etwas aus der Bahn wirft, schlafe ich nicht mehr. Tagsüber funktioniere ich, aber abends stellt mein Kopf einfach nicht ab.» Dann ist sie dünnhäutig, explodiert wegen jeder Kleinigkeit. «Ich weiss nicht mehr, wie ich mit dir umgehen soll», sagt ihr Mann. «Mami weint schon wieder», sagt Leonora mehr oder weniger täglich zu ihrer älteren Schwester. «Das ist ja auch nicht normal, dass ein Kind das sagt», meint Mirjana.

Den Tag, an dem all dies beginnt, kann sie genau benennen: Es ist der 12. Dezember 2021. Mirjana erleidet eine Fehlgeburt in der 12. Woche. Es ist die zweite innerhalb von sechs Monaten. Sie passiert vor den Augen ihrer drei Kinder Hana, 9, Leonora, 7, und dem heute fast zweijährigen Luan. Mirjana verliert viel Blut, braucht eine Curettage, es dauert lange, bis sie sich körperlich einigermaßen erholt. Mental lassen die Ereignisse sie nicht mehr los. Es fol-

gen Wut, tiefe Trauer, Schlaflosigkeit, totale Überforderung im Alltag.

Eine Woche nachdem Mirjana sich beim Notfalldienst der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) gemeldet hat, wird ihr die Diagnose einer schwergradigen depressiven Störung mitgeteilt. Die ausgebildete Apothekerin hat selbst einmal auf einer Psychiatrie-Station gearbeitet und weiss: «Das kann allen passieren.» Sie weiss aber auch, was ihre Diagnose normalerweise bedeutet: einen stationären Klinikaufenthalt über Monate. Das kommt für die dreifache Mutter nicht in Frage.

Zu ihrem Glück wird eine Woche später ein Platz im Home Treatment frei, welches die PDAG seit 2015 anbietet. Zuerst als Pilotprojekt, seit 2018 ist das Modell, bei dem eigentlich stationär behandelungsbedürftige Patientinnen und Patienten zu Hause therapiert werden, vollständig etabliert und wird auch von der Krankenkasse übernommen. Das Angebot schlägt sozusagen zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen entlastet es Stationen, zum anderen setzt die Aussicht, im gewohnten Umfeld bleiben zu können, die Hemmschwelle herunter, sich überhaupt therapieren zu lassen, gerade für Eltern.

Pflegerin und Psychologin kommen in unbeschrifteten Autos

Laut einem Bericht der gesamtschweizerischen Vereinigung der Psychiatrischen Kliniken und Dienste Swiss Mental Healthcare bleibt gut ein Drittel aller psychischen Erkrankungen unbehandelt, weil die Betroffenen sich nicht in Therapie begeben wollen. Vierzehn Home-Treatment-Plätze bietet das PDAG im Jahr an, zwei Drittel dieser Behandlungen finden in Haushalten mit Kindern statt.

An sechs Tagen pro Woche erhält Mirjana eine bis eineinhalb Stunden lang Besuch von einer therapeutisch ausgebildeten Pflege-

Ein Drittel aller psychischen Erkrankungen bleibt unbehandelt, weil die Betroffenen sich nicht in Therapie begeben wollen.

fachperson. Einmal pro Woche schaut auch eine Psychologin vorbei. Sie fahren immer in unbeschrifteten Autos vor. Das Home-Treatment-Personal steht Mirjana die ganze Woche rund um die Uhr mit einem Pikettdienst zur Verfügung. Sollte ein Telefongespräch dann nicht reichen, findet ein ausserordentlicher Hausbesuch statt. Im Notfall würde sie in die Klinik begleitet. Das war bislang nicht nötig. «Die Gespräche helfen bei der Verarbeitung», sagt Mirjana. Die Antidepressiva helfen beim Bewältigen des Alltags. Sie erhält jeweils eine Ration für eine Woche.

Wenn die «Freundin, die mit Mami redet» vorbeikommt, sind Hana und Leonora in der Schule, am Samstagvormittag bleiben sie jeweils in ihren Zimmern. Der kleine Luan spielt oder sitzt auf Mamis Schoss. «Er ist ein sehr ruhiges Kind, >>>

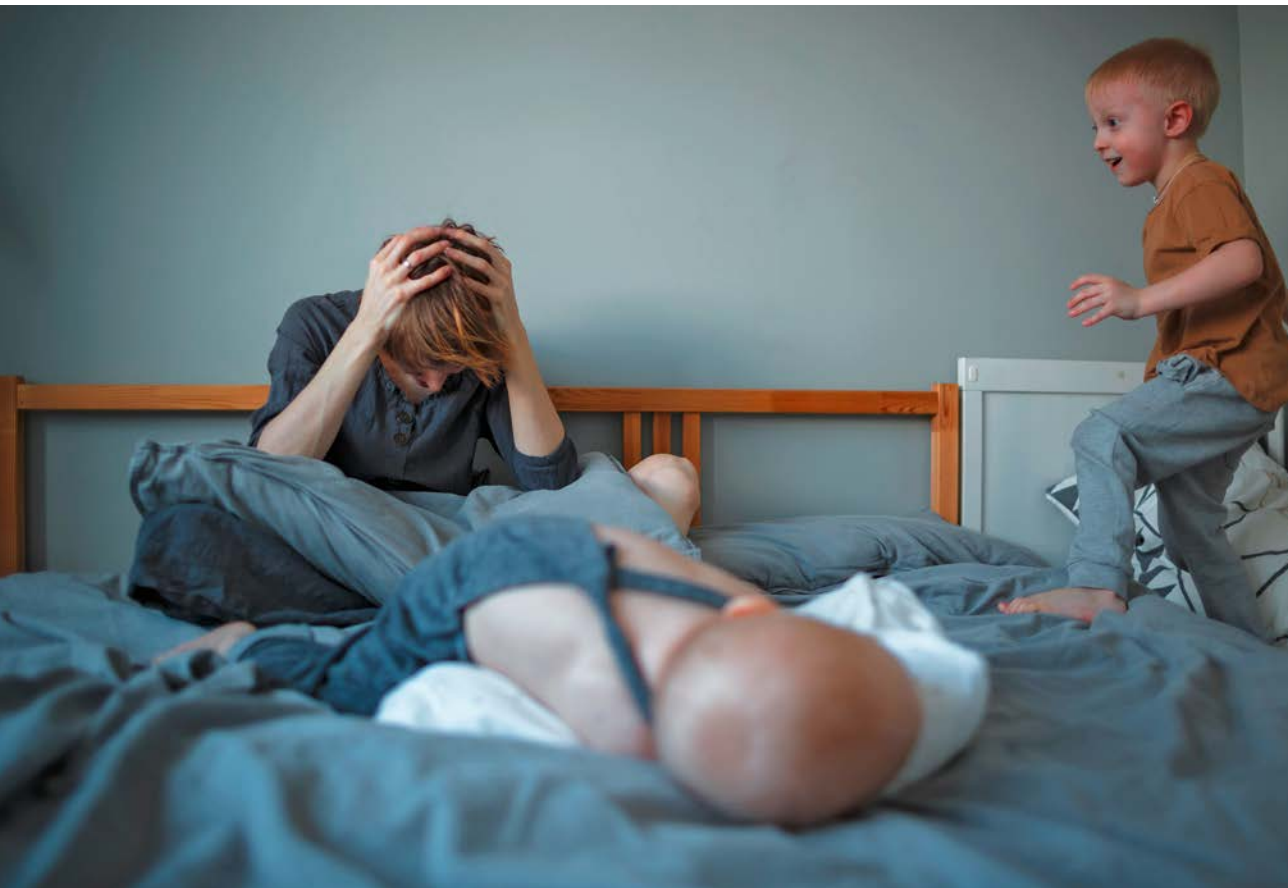
Anzeige

Unterricht in 6-er Gruppen | 8-17 Jahren
friLingue www.friLingue.ch
info@friLingue.com

SPRACHCAMPS FÜR JUGENDLICHE IN DER SCHWEIZ
- Englisch, Deutsch & Französisch
- Sprachcamps in Kombination mit: Tennis, Fussball, Abenteuer, Reiten, Coding, Fotografie, Tanzen
2 Wochen ab 1800 CHF

MATHECAMP & GYMIVORBEREITUNG IN BRAUNWALD
- Individueller Fokus auf deine Bedürfnisse
1 Woche ab 950 CHF

Jetzt von 125 CHF Rabatt profitieren mit dem Code: **fritzfränzi125***
*nicht kumulierbar



>>> das klappt super so», sagt Mirjana. Die meisten Eltern möchten nicht, dass ihre Kinder in den Prozess miteinbezogen werden, sagt Karen Braken-Portmann, Psychiaterin bei den PDAG. Angehörige können sich aber an die Fachstelle für Angehörige wenden, die zum Angebot gehört. Dort wird Kindern altersgerecht erklärt, was mit Mami oder Papi los ist. Mirjana hat das selbst übernommen und ihren Töch-

tern erklärt, sie sei traurig wegen des Verlusts des Babys und brauche Zeit, um wieder glücklich zu werden.

Auch ihren Mann möchte sie bei den Therapiegesprächen nicht dabei haben. Die Beziehung zu ihm hat sich aber dank der Therapie geändert. «Ich war lange wütend auf ihn, weil ich dachte, er trauert nicht um das Baby. Inzwischen habe ich akzeptiert, dass jeder anders trauert und jemand seine Trauer nicht immer nach aussen trägt.»

Nur der Mann und der Bruder wissen von der Therapie

Ausser ihrem Mann weiss nur Mirjanas Bruder, dass sie sich in psychotherapeutischer Behandlung befindet. Warum sie es sonst niemandem erzählt? Mirjana zuckt mit den Schultern. «Es gibt keinen Grund. Die Leute wissen nicht, wie sie auf so ein Geständnis reagieren sollen,

und ich habe keine Lust, mich ständig zu erklären.»

Bereits nach zwei, drei Wochen Home Treatment sei es ihr besser gegangen, sagt Mirjana. Das Wichtigste: Sie kann abends wieder schlafen. Und sie verschanzt sich nicht mehr zu Hause, geht unter Leute, sogar Familienausflüge liegen drin. «Auch die Kinder sind viel entspannter», sagt Mirjana. Sie fand die Energie, ihre abgebrochene Stellensuche wieder in Angriff zu nehmen, hat seit Kurzem einen Job. Haushalt und Kinderbetreuung teilt sie sich mit ihrem Mann. «Arbeiten zu gehen, tut mir enorm gut», sagt Mirjana.

Die Betreuung im Home Treatment wird nun schrittweise reduziert und wird bald ganz in eine ambulante Nachbehandlung übergehen. Dann wird auch die Dosis der Medikamente sukzessive reduziert. Angst vor der Rückkehr ins Leben

«Die Leute wissen nicht, wie sie reagieren sollen, und ich habe keine Lust, mich ständig zu erklären», sagt Mirjana.

ohne therapeutische Hilfe hat Mirjana keine. «Ich war ja nie weg aus dem Alltag. Ich weiss, dass ich das schaffe.» Auch die Fehlgeburt habe sie inzwischen gut verarbeitet. Ob sie sich nach allem, was diese ausgelöst hat, immer noch ein viertes Kind wünscht? «Ja. Selbst wenn ich mich dem Risiko einer erneuten Fehlgeburt aussetze. Heute könnte ich anders damit umgehen, da bin ich ganz sicher.» <<<

*Namen geändert



Sandra Casalini

hatte als Journalistin schon öfter mit Menschen mit psychischen Störungen zu tun und ist immer wieder erschrocken darüber, wie sehr diese stigmatisiert werden. Sie hofft, dass die Möglichkeit einer Behandlung zu Hause die Hemmschwelle senkt, sich Hilfe zu suchen.

Home Treatment

Im Home Treatment werden Patientinnen und Patienten statt stationär in der Klinik in ihrem gewohnten Umfeld zu Hause betreut. Sie erhalten täglich Besuch von einem multiprofessionellen Team bestehend aus Ärztinnen, Psychologen, Pflegefachpersonen und einer Sozialarbeiterin. Zudem ist das Personal rund um die Uhr per Telefon erreichbar. Benötigte Medikamente werden jeweils für eine Woche abgegeben und in Eigenverantwortung eingenommen. Das Modell eignet sich besonders für Patientinnen und Patienten mit Familie. Inwieweit diese in den Prozess einbezogen wird, entscheiden sie selbst. Ins Home Treatment überwiesen werden Patientinnen und Patienten nach einer Abklärung durch klinikinterne oder auch externe Fachpersonen. Folgende Kliniken bieten Home Treatment an:

- Psychiatrische Dienste Aargau
www.pdag.ch
> Suche nach «Home Treatment»
- Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
www.pukzh.ch
> Suche nach «Home Treatment»
- Luzerner Psychiatrie
www.lups.ch > Erwachsenen-Psychiatrie
> Allgemeinpsychiatrie
> Gemeindeintegrierte Akutbehandlung
- Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel UPK
www.upk.ch > Erwachsene
> Behandlungsangebote
> Home Treatment

Die Kinderbücher von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund



Für verträumte
Grundschul Kinder
und ihre Eltern



Für Familien, die dem
Schönen und Guten im Leben
die Tür weit öffnen möchten.



--- Jetzt bestellen - online oder in Ihrer Buchhandlung! ---

«Für Eltern ist die Therapie weniger stigmatisierend»

Die **Psychiaterin Karen Braken-Portmann** erklärt, welche Vor- und welche Nachteile Home Treatment für psychisch erkrankte Mütter und Väter hat – und wann eine Behandlung zu Hause nicht möglich ist.

Interview: Sandra Casalini

Frau Braken-Portmann, ist es sinnvoll, die Kinder aussen vor zu lassen, wenn eine Home-Treatment-Patientin nicht möchte, dass ihre Kinder in ihre Behandlung involviert werden?

Dieser Entscheid liegt nicht bei uns. Wir raten jeweils zu einem Gespräch, beziehungsweise einer Beratung bei unserer Fachstelle für Angehörige. Dann können die Kinder verstehen, was mit Mama oder Papa los ist, ohne dass sie regelmässig in den Prozess miteinbezogen werden müssen. Wenn es einen konkreten Auslöser für die Depression gegeben hat, den die Kinder sehr gut nachvollziehen können, ergibt es Sinn, dass die Mutter selbst mit ihnen spricht.

Wie wird das Umfeld jeweils in die Behandlung miteinbezogen?

Das kommt sehr darauf an, wie die Patientin und ihre Angehörigen das möchten. Wir bieten früh die Möglichkeiten für Paar- und Familiengespräche. So erhalten wir wertvolle Informationen und alle Beteiligten kommen zu Wort. Das ist sehr wichtig. Es gibt natürlich auch Patienten oder Angehörige, die das nicht möchten, das kommt allerdings sehr selten vor. Meist sind die Angehörigen froh über das Hilfsangebot.

Unter welchen Bedingungen kann eine Patientin oder ein Patient im Home Treatment behandelt werden?

Zunächst muss eine Behandlungsbedürftigkeit im stationären Sinne vorliegen. Es muss ein fester Wohnsitz vorhanden sein, der vom Hauptstandort unserer Psychiatrischen Dienste innerhalb von 30 Minuten erreichbar ist. Auch die Angehörigen müssen einverstanden sein, das ist sehr wichtig. Und wir behandeln keine Patienten mit Abhängigkeits-erkrankungen, denn diese benötigen eine medizinische Überwachung, welche wir im Home Treatment nicht gewährleisten können. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung ist eine Behandlung bei uns ausgeschlossen, da die Patienten zu ihrem eigenen Schutz und dem anderer stationär behandelt werden müssen. Zudem müssen die Patienten über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen.

Ist der Personalaufwand beim Home Treatment grösser als bei einem stationären Aufenthalt?

Nein, der Personalaufwand ist sogar kleiner und gleichzeitig intensiver. Dadurch, dass die immer gleichen Bezugspersonen im täglichen Kontakt mit der Patientin oder dem Pati-

enten stehen, wird die therapeutische Beziehung sehr eng. Patienten und Bezugspersonen empfinden dies als positiv.

Welches sind die Vorteile von Home Treatment gegenüber einer stationären Behandlung?

Der Patient oder die Patientin bleibt im gewohnten Umfeld. Gerade Eltern haben grosse Mühe mit der Vorstellung einer stationären Behandlung, die sie von ihren Kindern trennt. Sie empfinden die Behandlung zu Hause auch als weniger stigmatisierend als den Aufenthalt in einer Klinik. Ausserdem ist es wirtschaftlich günstiger, da es als ambulante Behandlung abgerechnet wird, ohne dass die Behandlungsdauer gegenüber einer stationären Behandlung verlängert wird.

Gibt es auch Nachteile?

Ein Nachteil kann sein, dass man weiterhin den Belastungsfaktoren zu Hause, zum Beispiel bei Beziehungsproblemen oder Überlastung im Alltag, ausgesetzt ist. Aber auch das kann in den Gesprächen thematisiert werden und zur Therapie eingesetzt werden.

Sie bieten Home Treatment für Personen von 18 bis 64 Jahren an. Warum?

Unsere Fachpersonen sind alle in der Erwachsenenpsychiatrie tätig. Für Kinder- und Jugend- oder für geriatrische Psychiatrie bräuchten wir andere Ressourcen und eine fachliche Ausbildung. Dies ist aber in Planung.

Was unterscheidet die Behandlung von Kindern und Jugendlichen von jener Erwachsener?

Abgesehen von rechtlichen Besonderheiten im Umgang mit Minderjährigen müssen bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezielle entwicklungspsychologische und pädagogische Komponenten in die Behandlung einbezogen werden. Deswegen gibt es auch eine besondere Facharztweiterbildung in Kinder- und Jugendpsychiatrie in Abgrenzung zur Erwachsenenpsychiatrie.

Wie lautet Ihr bisheriges Fazit?

In den persönlichen Rückmeldungen sowohl unserer Patienten als auch unseres Teams wird das Home Treatment als erfolgreich empfunden. Dies wurde auch in den Begleitstudien zum Home Treatment wissenschaftlich bestätigt. Wenn man den Patienten zu Hause besucht, versteht man die Gesamtsituation viel besser, kann die Lage besser einschätzen und darauf reagieren.

Gibt es auch negative Erfahrungen?

Es ist immer schwierig, wenn jemand nicht transparent ist und Probleme verheimlicht. Wenn sich zum Beispiel herausstellt, dass die Patientin Drogen konsumiert, was im Zusammenspiel mit den verschriebenen Medikamenten gefährlich wird und auch krankheitserhaltend ist. Überwachen können wir dies im Home Treatment nur bedingt. In der Regel sind die Patienten aber sehr kooperativ, motiviert und transparent. Vor der Behandlung schliessen wir eine Behandlungsvereinbarung ab, in der steht, dass der Konsum von Drogen und Alkohol verboten ist. Das wird bei Bedarf auch getestet.

Wie funktioniert das mit der Medikamentenabgabe?

Nachdem wir die Patienten in einem Indikationsgespräch kennengelernt haben und über die Medikation aufgeklärt haben, geben wir die Medikamente jeweils für eine Woche ab. Bei Neueinstellungen sind wir neben den täglichen Besuchen auch über das Pikett-Telefon jederzeit bei Fragen erreichbar. Bei Bedarf besuche und berate ich die Patienten bei Medikamentenfragen auch vor Ort.

Was können Sie zum Erfolg beim Home Treatment im Vergleich zu einer stationären Behandlung sagen?

In unseren Studien zur Behandlung im Home Treatment konnte festgestellt werden, dass die Behandlungsqualität gegenüber einer stationären Behandlung gleichwertig ist und dass sogar die Behandlungsdauer kürzer ist. Auch die Rückfallquote ist niedriger, da man nicht, wie nach einer stationären Behandlung, aus einem geschützten Rahmen in den Alltag kommt und da erst lernen muss, das Erlernte umzusetzen. Im Home Treatment passiert dieser Schritt parallel zur Behandlung. Unser Bemühen ist es ausserdem, dass gegen Ende der Behandlung die anfangs zu 100 Prozent krankgeschriebenen Patientinnen und Patienten mit unserer Begleitung schrittweise wieder in die Arbeitswelt zurückfinden.



Zur Person

Karen Braken-Portmann ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und seit Februar 2019 bei den PDAG in Windisch. Seit November 2019 betreut sie Patientinnen und Patienten als Oberärztin im Home Treatment.

Angespannt?



Für die NERVEN und innere GELASSENHEIT.

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Tibetische Rezepturen.

Hergestellt in der Schweiz.

 PADMA