Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2012)

Heft: 2: Spitex und Psychiatrie

Artikel: "Es ist der Alltag, der einen frisst"

Autor: King, Sarah

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-821915

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Es ist der Alltag, der einen frisst»

Angehörige von psychisch Kranken unterstützen, pflegen, finanzieren und halten zusammen, was auseinanderzufallen droht. Nur reden fällt schwer. Zu gross ist die Angst vor Ausgrenzung. Anja Moser hat lange geschwiegen, bis sie merkte: Reden bewahrt sie davor, selber krank zu werden.

Sarah King // «Wo soll ich beginnen?» Der Tonfall lässt erahnen: Anja Moser (Name von der Redaktion geändert) hat eine bewegte Zeit hinter sich. Auf den ersten Blick sieht man ihr die leidvollen Erfahrungen nicht an. Rotes, kurzes Haar, eher klein, schwungvoller Schritt, und sie lacht. Nur um die Augen herum zeichnet sich Erschöpfung ab. Seit zwölf Jahren kümmert sie sich um ihren depressiven Ehemann. 35-jährig war sie, als seine Krankheit ausbrach. Sie hatte drei kleine Kinder, einen Job und steckte mitten in einer Fortbildung. Und plötzlich war da ein Mann, der phasenweise verstummte, abmagerte und sich von allen zurückzog. Diagnose: Depression.

Von da an diktierte die Krankheit das Leben der Familie Moser. «Das Schwierigste war, dass er nicht mehr selber handelte. Er konnte sich drei Stunden neben den Backofen setzen, um den Zopf rechtzeitig herauszunehmen. Der Zopf blieb im Ofen. Für alles brauchte er eine Aufforderung.» Aufforderung zum Aufstehen, zum Rausgehen, zum Reden, zur Teilnahme am Familienleben.

Allein mit den Nöten

Anja Moser vermochte diese depressiven Schübe ihres Mannes lange Zeit mit ihrem beruflichen und sozialen Leben zu vereinbaren. Die Familie konnte jederzeit auf die Unterstützung vom nahen Umfeld zählen. «Bei meiner Mutter konnte mein Mann am Mittag essen, wenn ich arbeitete. Mein Vater sorgte dafür, dass er auch beruflich integriert bleibt.» Und Freunde, fügt Anja Moser hinzu, hätten sie durch die Krankheit keine verloren.

Dennoch: Sie fühlte sich oft allein mit ihren Nöten. Vor allem als ihr Mann vor vier Jahren arbeitslos wurde, keine Invalidenrente erhielt und sich die Depression verschlimmerte: «Ich musste unser finanzielles Überleben sichern, mit einem Mann, der nicht aus dem Tief hinaus fand. Da kam ich an meine Grenzen.» Sibylle Glauser, Leiterin der UPD-Angehörigenberatung (siehe Interview), war für sie in jenem Moment «ein Licht im Tunnel.» Dank der Beratung gelangte Anja Moser zu einer Selbsthilfegruppe. «Da habe ich gesehen, dass andere das Gleiche erleben. Ich zweifelte ja schon an meiner Wahrnehmung.» Endlich konnte sie reden. Nicht nur mit Freunden, sondern auch mit Aussenstehenden: «Ich versuchte lange Zeit das Bild einer normalen Familie aufrechtzuerhalten, habe unsere Situation zwar zum Teil kommuniziert, aber nicht wirklich akzeptiert. Es dauerte lange, bis ich sagen konnte: Nein, es geht mir nicht gut.» Reden habe sie davor bewahrt, selber krank zu werden.

Die Überforderung spüren

Eine grosse Stütze während dieser ganzen Zeit fand Anja Moser in ihren Kindern. «Ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Sie haben ihrem Vater immer das ganze Herz geschenkt.» Und sie? «Meine Liebe war manchmal weg. Dafür war viel Wut da. Vor allem wenn ich von der Arbeit nach Hause kam und sah, was alles nicht gemacht war. Da rastete ich einfach aus und schrie meinen Mann an.» Aber Schreien, so musste sie feststellen, nützt nichts und bringt auch keine Erleichterung. Es prallt an den Mauern der Krankheit ab und verhallt. «Es ist der Alltag, der einen frisst. Die kleinen Sachen. Die Überforderung zu spüren.»

Erleichterung trat erst ein, als ihr Mann schliesslich von der Psychiatrie-Spitex unterstützt wurde: «Die Spitex kam täglich, um mit meinem Mann die Tagesstruktur zu planen. Da kam ich endlich aus dieser Pflegerolle raus. Das war gut für mich. Psychisch kranke Menschen muss man nicht waschen, man muss ihnen kein Essen eingeben, aber dennoch ist es sehr viel Pflege.»

Als sich der Zustand ihres Mannes nicht besserte und körperliche Beschwerden hinzukamen, wurde er in eine psychiatrische Klinik eingewiesen und mit neuen Medikamenten eingestellt. Diese Zeit nutzte Anja Moser für sich: Sie machte eine Weiterbildung, reiste durch Amerika, und stellte erstaunt fest, dass sie wieder lachen konnte. Auch mit dem Mann ging es im übertragenen und wörtlichen Sinne bergauf. Nach seinem Klinikaufenthalt verbrachte er ein paar Monate auf einer Alp. Die körperliche Arbeit und die Höhe taten ihm gut. Seit Ende letzten Jahres arbeitet er nun wieder 100%.

Und wie sieht die Zukunft aus? «Relax», lacht die 47-jährige Anja Moser. «Beruflich weitermachen, hoffen, dass es meinem Mann weiterhin gut geht. Auf dem Pferd durch Kanada. Langsam wieder gemeinsame Dinge planen. Meine Wunschliste füllt Seiten.»