

Was stabilisiert – was schadet

Wenn es kippt

Bei konkreter Gefahr, Suizidabsicht, Gewalt oder wenn niemand mehr sicher ist: nicht weiter diskutieren, sondern 144 oder 117 anrufen.

- 1 Kurz und ruhig sprechen
- 2 Schlaf, Essen und eigenen Spielraum mit schützen
- 3 Warnzeichen früh ernst nehmen

Kommunikation

- Hilfreich: ruhig sprechen, bei Beobachtungen bleiben, Ich-Botschaften verwenden
- Hilfreich: wichtige Gespräche nur in stabileren Phasen führen
- Hilfreich: kurze Sätze, ein Anliegen pro Moment
- Eher belastend: Vorwürfe, Diagnosen als Kampfbegriff, lange Diskussionen in akuten Phasen

Hilfreiche Sätze können sein:

- „Ich mache mir Sorgen, wenn ich sehe, dass du kaum schläfst.“
- „Ich komme in 20 Minuten zurück, wenn wir beide ruhiger sind.“

Selbstfürsorge

- eigenen Schlaf möglichst mit schützen
- regelmässig essen, auch wenn die Lage angespannt ist
- eigene Arzttermine nicht immer wieder verschieben
- Freundschaften und kleine krankheitsfreie Inseln bewusst erhalten
- Entlastung nicht erst am völligen Ende erlauben

Warnzeichen bei Ihnen selbst können sein:

- nur noch reagieren statt gestalten
- dauernde Gereiztheit oder innere Leere
- soziale Kontakte fast ganz aufgeben

Grenzen

- Verantwortung klar trennen: Sie können unterstützen, aber nicht alles kontrollieren
- Konsequenzen konkret benennen: „Wenn X passiert, mache ich Y.“
- bei Eskalation Pause machen statt im Alarm weiterreden
- Selbstschutz ist nicht automatisch Verrat

Frühwarnzeichen

Eher manisch

- deutlich weniger Schlaf
- sehr schnelles Sprechen oder viele Projekte gleichzeitig
- Gereiztheit, Enthemmung, grosse Ausgaben
- das Gefühl, dass alles plötzlich sehr dringlich wird

Eher depressiv

- starker Rückzug
- kaum aus dem Bett kommen
- Hoffnungslosigkeit, Gedankenkreisen
- Verlust von Interesse, Kontakt oder Alltag

Schlaf ist oft das wichtigste Frühwarnzeichen. Wenn Sie merken, dass der Schlaf deutlich kippt, ist das meist früher aussagekräftig als die grossen Konflikte danach.

Wenn es zu viel wird

Wenn das ganze Leben nur noch um die Erkrankung kreist, ist das kein Beweis von Liebe, sondern meist ein Zeichen, dass Gegensteuerung nötig wird. Langfristige Tragfähigkeit entsteht eher aus Strukturen: gemeinsames Verständnis, Grenzen, krankheitsfreie Inseln, vereinbarte Schritte für Krisen und eigene Entlastung.

Nächster sinnvoller Schritt

Fragen Sie sich heute nur eines: Was würde die Lage in den nächsten 24 Stunden etwas stabiler machen? Ein kurzer Anruf, ein ruhiger Satz, eine Pause, ein Blick in den Krisenplan oder fachliche Unterstützung reichen oft als erster Schritt.

Wenn Sie nicht mehr allein sortieren wollen:

- 143 Dargebotene Hand
- 0800 33 66 55 Ärztefon – Notfalldienst Zürich
- 058 384 38 00 Fachstelle Angehörigenarbeit PUK

Weiterführend:

- Notfallseite
- Modul 6: Kommunikation, Grenzen, Krisenplan
- Modul 7: Langfristige Tragfähigkeit
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen