

## Grenzen setzen

- 1) für sich selbst
- 2) zusammen mit dem Partner für den Partner
- 3) Bei den Medikamenten

### 1) für sich selbst

Man sollte für sich selbst eine Grenze definieren, bis zu der man noch Hilfe leisten kann, ohne daran zu zerbrechen.

Die Krankheit bei meinem Partner fing langsam an. Ich bemerkte es anfangs gar nicht. Sie zog sich mehrere Wochen hin bis am Ende sein seelischer Zustand von Tag zu Tag immer düsterer wurde. Zum Schluss sah er keinen Sinn mehr im Leben. Da wurde mir bewusst, daß es mehr als nur die Trauer über den Verlust eines lieben Menschen war.

Als ich eines Tages von der Arbeit nach Hause kam, hatte er schon das Fensterbrett abgeräumt und sprach davon, daß wir uns beide doch gemeinsam das Leben nehmen sollten, da alles keinen Sinn mehr hat. Ich habe daraufhin gefragt, ob er noch alle Tassen im Schrank hat, und habe dort erst erkannt, dass ihm nur noch ein Arzt helfen kann, aus diesem Zustand herauszukommen. Daraufhin bin ich mit ihm zu einem Psychiater gegangen, um Hilfe zu bekommen. Dieser verschrieb ihm Tabletten und sagte, dass er eigentlich sofort in eine Klinik gehen müsste. Da es ein Freitag war, wäre es aber unmöglich, einen Platz in einer bestimmten Klinik zu bekommen. Wir sollten, wenn es geht, bis Montag warten.

Mein Partner nahm die Tablette erst nach stundenlanger für mich zermürender Diskussion. In dieser Nacht habe ich kaum geschlafen, da ich immer Angst hatte, daß er aufsteht und sich das Leben nimmt, während ich vielleicht schlafe. Am Morgen eskalierte die Situation, so daß ich nichts mehr essen konnte, starkes Herzklopfen bekam, mir übel und schwindlig wurde. In diesem Moment entschied ich mich, daß die Grenze meiner Belastbarkeit und die Möglichkeit, ihm zu helfen, erreicht war. Ich brachte ihn unter Protest in das für unseren Bezirk zuständige Krankenhaus, das jeden Notfallpatienten aufnehmen muß.

Rückblickend muss ich sagen, daß ich mich schon viel eher hätte zurückziehen müssen. Ich habe daraus gelernt, für mich einen Zeitpunkt zu definieren, ab dem ich mich schützen muss, um meine Gesundheit nicht aufs Spiel zu setzen. .... Also loszulassen..... Dann muß professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Aufgrund dieser Schlüsselerfahrung habe ich auch beschlossen, nicht rund um die Uhr, sprich 24 Stunden, für meinen Partner zur Verfügung zu stehen. Ich möchte und muß auch mein eigenes Leben leben können. So gibt es Stunden am Tag, an denen ich mich auch räumlich zurückziehe, und Tage, an denen ich mit Freunden etwas unternehme. Das hilft mir, mein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu wahren.

### 2) Finanzielle Grenzen

Als mein Partner aus dem Krankenhaus entlassen wurde, war er in einer Hochphase, in der er mehrere Einkäufe tätigte, die a) nicht nötig waren und b) vorsichtig ausgedrückt,

seinen Finanzen nicht guttaten. Davon erfuhr ich aber erst zu einem späteren Zeitpunkt, als er nicht mehr in der Hochphase, sprich Hypomanie war. Nachdem ich mehr über die Krankheit gelesen hatte, konnte ich dies besser einordnen. Wir haben uns daraufhin zusammengesetzt und beschlossen, daß alle Einkäufe ab einer bestimmten Summe (in unserem Fall 50 Euro) gemeinsam besprochen werden.

### Seelische Grenzen

Wir haben in einer relativen normalen Phase über Suizid gesprochen. Dabei habe ich meinem Partner das Versprechen abgenommen, dass er mich informiert, wenn derartige Gedanken wieder Raum in seinem Bewusstsein einnehmen. Er hat mir versprochen, daß er sich nicht das Leben nimmt und ggf. in die Klinik geht.

### 3) Medikamente

Ich bin der Meinung, daß der Patient nicht als Versuchskaninchen missbraucht werden sollte. Die Medikation sollte immer wieder hinterfragt und mit dem Arzt gemeinsam überdacht werden. Wie im Filmtitel: "nicht alles schlucken". Es wäre wünschenswert, daß der Patient möglichst wenige Medikamente einnehmen muß und dies in einer möglichst

g  
e  
r  
i  
n  
g  
e  
n

D  
o  
s  
i  
e  
r  
u  
n