

«Nichts tun ist immer falsch»

KRISEN. Bei psychischen Notfällen ist Erste Hilfe genauso wichtig wie bei körperlichen. Wie man richtig reagiert, können Laien lernen, sagt Roger Staub von Pro Mente Sana.



«Wie geht es dir?» ist die richtige Frage, um Erste Hilfe anzubieten. Man muss einfach zweimal fragen.»

Roger Staub, Geschäftsführer der Stiftung Pro Mente Sana

Pro Mente Sana bietet Kurse für Erste Hilfe bei psychischen Problemen und Krisen. Können Laien das an vier Abenden lernen?

Roger Staub: Es geht um die häufigsten psychischen Krankheiten, um Depressionen, Angststörungen, Psychosen und Suchtabhängigkeiten. In unseren Kursen lernen Laien, wie sie den ersten Schritt machen. Neun von zehn Personen in der Schweiz sagen, dass sie in ihrem Umfeld jemanden mit psychischen Problemen kennen, aber nicht wissen, wie man helfen kann.

Müssen Helfer besondere Vorkenntnisse haben?

Es braucht mehr Wissen über psychische Krankheiten. Unser Umgang mit psychischen Problemen ist noch immer geprägt von falschen Annahmen. Das beginnt bei der Idee, dass psychische Probleme nicht heilbar seien. Und geht bis hin zu Vorstellungen, dass sich Personen mit einer Depression oder einem Burn-out einfach zu wenig anstrengen. Man muss das Vertrauen haben, dass man helfen kann, und Wissen, wie man das tut und welche Hilfsangebote es gibt.

Ist es für Laien nicht viel zu schwierig, in komplexen Fällen angemessen zu reagieren?

Bei einer Psychose kann man natürlich als Laie nicht direkt helfen, aber man kann der Person beistehen, bis professionelle Hilfe da ist. Dazu muss der Helfer das Angebot an Hilfeleistungen kennen. Laien müssen keine Diagnosen stellen, sondern den Mut haben, in ihrem Umfeld Probleme anzusprechen und Hilfe anzubieten.

Wie macht man den ersten Schritt?

«Wie geht es dir?» ist die richtige Frage, um Erste Hilfe anzubieten. Man muss einfach zweimal fragen. Zuerst als höfliche Floskel und dann als Signal, dass man es wirklich wissen will und es auch aushält, wenn es jemandem nicht gutgeht. Helfer lernen, die Frage noch einmal zu stellen, und zwar zu einem Zeitpunkt und an einem Ort, wo es Raum für eine längere Antwort gibt. Betroffene wünschen sich keinen Psychiater, sondern jemanden, mit dem sie über ihre Probleme sprechen können. Das kann ein Familienmitglied, eine Freundin oder ein Arbeitskollege sein.

Gerade im Arbeitsumfeld kann es aber heikel sein, persönliche Probleme anzusprechen.

Wenn man sieht, dass es einer nahestehenden Person schlechtgeht, soll man das grundsätzlich ansprechen. Falls das Vorgesetzte tun, kann es wegen des hierarchischen Verhältnisses schwierig sein. Deshalb bieten wir eigens Kurse für die Arbeitswelt an. Wenn in einer Firma mindestens jeder fünfte Mitarbeiter in Erster Hilfe für psychische Gesundheit geschult ist, hat das Management Gewähr, dass jemand Nahestehender aus dem Team Probleme sieht und anspricht. Falls der Betroffene dann nichts erzählen will, ist das auch in Ordnung.

Wie geht man bei einem solchen Gespräch vor? Kann man Betroffenen etwas raten?

Schnelle Ratschläge sind immer schwierig. Sprüche wie «Es kommt schon wieder», «Es geht vorbei» oder «Gib dir etwas Mühe» sind nicht nützlich. Es geht darum, wirklich zuzuhören und zu verstehen, was das Gegenüber erzählt. Das Wichtigste für die Betroffenen ist, dass ihr Gegenüber sie ernst nimmt und glaubt, was sie erzählen. Wenn zum Beispiel jemand in einer Psychose Stimmen hört, sind sie für diese Person real. Da nützt es nichts, zu sagen, dass sie nicht existieren. Begleiten heisst zuhören, ohne zu werten und zu urteilen.

Was kommt nach dem Zuhören?

Ganzheitlich informieren über die vermutete Krankheit und die Hilfsangebote. Wenn die Beschwerden das Leben und den Alltag beeinträchtigen, soll man ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Und dann versucht man, Ressourcen im Umfeld zu aktivieren und nutzbar zu machen. Man klärt gemeinsam mit der betroffenen Person ab, wer in der Familie, im Freundeskreis oder bei der Arbeit informiert und um Unterstützung gebeten werden könnte.

Angebote für professionelle Hilfe können auch auf Widerstand stossen. Was soll man dann tun?

Diese Ablehnung ist Teil der Tabus rund um psychische Krankheiten. Ein Eingeständnis bedeutet ja für viele, dass man «spinnt». Die Antwort



Erste Hilfe in persönlichen Krisen: «Beistehen, bis professionelle Hilfe da ist.»

darauf ist simpel: dranbleiben, immer wieder Hilfe anbieten und über Angebote informieren. Viele Leute haben merkwürdige Vorstellungen von Psychotherapien. Wir müssen es aber auch akzeptieren und aushalten, wenn sich jemand nicht helfen lassen will. Das ist kein Grund, die Person dann fallenzulassen. Ich kann sie trotzdem wieder zum Abendessen einladen und bei ihr bleiben. Wenn man aber das Gefühl hat, dass sich jemand etwas antut oder andere gefährdet, muss man bei akuter Gefahr auch gegen den Willen der Person professionelle Hilfe rufen. Im Krisenfall sind das: Ambulanz, Notfallpsychiater oder Kriseninterventionszentrum.

Wie weit soll die Erste Hilfe gehen?

Wer Erste Hilfe leisten will, muss spüren, was drinliegt und was man anbieten kann. Wo es zu viel wird, soll man für sich professionelle Unterstützung holen. Idealerweise spricht man das mit dem Betroffenen ab. Helfer und Angehörige können sich auch Unterstützung bei uns holen.

Wenn man «Krisenfall» hört, hat man schnell vor Augen, dass jemand von einer Brücke springt. Viele haben dann Angst, dass die Person springt, nur weil man sie angesprochen hat.

Das ist eine falsche Vorstellung. Wenn eine Person springt, obwohl man mit ihr Kontakt aufgenommen hat, wäre sie auch sonst gesprungen. Auch in einer suizidalen Krise soll man Erste Hilfe leisten, das heisst Kontakt aufnehmen, sich vorstellen und die Person im Gespräch ruhig aus der Gefahrenzone herausführen. Dann bietet man Profis auf. In Australien hat jeder Zehnte einen solchen Ersthelfer-Kurs absolviert, und ich kenne keinen einzigen Fall, wo Erste Hilfe zu einer Verschlechterung geführt hätte. Der Grundsatz der Ersten Hilfe, physisch und psychisch, heisst: Nichts tun ist immer falsch.

INTERVIEW: MELANIE KEIM

Kursprogramm: «Ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» von Pro Mente Sana; www.ensa.ch

TIPPS

Anlaufstellen bei psychischen Problemen und Krisen

Kriseninterventionszentren: Sie werden von grösseren psychiatrischen Kliniken betrieben und bieten ambulante und kurzzeitstationäre Angebote wie Gespräche und psychiatrische Behandlungen an.

Beratungstelefon Pro Mente Sana: kostenloser Rat zu psychischen Beeinträchtigungen für Betroffene und Angehörige, Unterstützung bei der Suche nach professioneller Hilfe: Telefon 0848 800 858

Hausärzte: Sie helfen bei der Vermittlung von geeigneten Therapien und Therapeuten.

Psychotherapeuten: Websites mit Suchfunktion für geeignete Therapeuten:

- www.psychologie.ch; Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)
- www.psychotherapie.ch; Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (ASP)