

## **Hilfemöglichkeiten bei psychischen Problemen von Angehörigen, Freund:innen, Kommiliton:innen,...**

In einer schwierigen, mentalen Phase können wir von Gefühlen wie Überwältigung, extreme Verzweiflung und Suizidgedanken geplagt werden.

Sie können geliebten Menschen in solch einer Phase unterstützen.

Es ist völlig normal, sich Sorgen zu machen oder Angst zu haben, wenn ein geliebter Mensch eine schwierige, mentale Phase im Leben durchmacht. Eine psychische Krise kann das tägliche Leben stark einschränken. Der Stress kann manchmal so extrem werden, dass Selbstverletzungs- bzw. Suizidgedanken ausgelöst werden können. Das muss aber nicht auf jeden zutreffen.

Der erste Schritt, für jemanden da zu sein, ist, dass Sie sich stets daran erinnern, dass diese Person sich diese Umstände nicht ausgesucht hat. Also: Eine psychische Krise ist niemals die Schuld der Betroffenen. Ein weiterer, wichtiger Punkt ist, zu erkennen, wann Sie Hilfe anbieten sollten und zu wissen, woran Sie solch eine Krise erkennen.

Folgende Punkte können Anzeichen sein, dass jemand eine psychische Krise durchmacht:

- Abrupte Stimmungsschwankungen und erhöhte Unruhe
- Selbstverletzung
- Erhöhter Missbrauch von diversen Substanzen
- Rückzug und Isolation
- Psychosen oder Entfernung von der Realität, wie beispielsweise Halluzinationen und Wahnvorstellungen
- Paranoia/Verfolgungsgedanken
- Unfähigkeit, alltägliche Aufgaben zu erledigen oder grundlegende Pflege zu betreiben, wie zum Beispiel essen, duschen oder genug Schlaf bekommen
- ...

Hier finden Sie Tipps von Expertinnen und Experten, wie Sie die Menschen in Ihrem Umfeld unterstützen können, wenn sie eine schwierige Phase durchmachen.

### **1. Helfen Sie dabei, sich an die richtigen Stellen zu wenden**

Wenn ein Mensch in Ihrem Leben mit dem Gedanken spielt, sich selbst oder andere zu verletzen, oder wenn Sie sich ernsthaft Sorgen um seine Gesundheit und sein Wohlergehen machen, können Sie helfen, sich an einen Krisenberater:in zu wenden.

Es kann eine große Hilfe sein, da sie darin trainiert sind:

- Empathisch zuzuhören
- Über Strategien zur Linderung von Stress zu sprechen
- die Menschen über weitere Anlaufstellen zu beraten
- Menschen dabei zu unterstützen, einfache, entlastende Techniken zu lernen

## **Sie können unter folgende Nummern weitere Anlaufstellen telefonisch erreichen:**

- Die Deutsche Depressionshilfe erreicht ihr unter der Nummer: 0800 / 33 44 533
- Den sozialpsychiatrischen Dienst in Ihrem Bezirk, z.B.:
- <https://buenger.thueringen.de/detail?areald=351669&pstld=648157>
- Das Frauenkrisentelefon unter 08000 116 016
- Und wenn ein Angehöriger in einer Krise ist, können Sie unter <https://www.psychenet.de/de/hilfe-finden/schnelle-hilfe/soforthilfe.html> Hilfe holen
- **+ die von der HSA kommunizierte Anlaufstellen und Adressen**

## **2. Bieten Sie Ablenkungen an**

Es ist empfehlenswert, den Betroffenen bei der Suche nach einer ablenkenden Tätigkeit zu unterstützen, die eine gewisse geistige Distanz zur Quelle des Leidens schafft und ihnen hilft, in der Gegenwart zu bleiben.

Folgende einfache Ideen können Sie versuchen:

- Sehen Sie einen Film zum Wohlfühlen an
- Malen, zeichnen oder an einem anderen kreativen Projekt arbeiten
- Ausgehen zu einem gemütlichen Essen, oder gemeinsam kochen
- Einen gemeinsamen Spaziergang im Freien machen
- ...

Es gibt jedoch keine Universallösung, deshalb ist es ratsam die Personen selbst zu fragen, was ihnen in diesem Moment guttun würde. Wenn sie sagen, dass sie es nicht wissen, ist es in Ordnung Vorschläge zu machen – oder sie zu fragen, ob es vielleicht besser wäre, einfach nur zu sitzen und zu reden.

## **3. Fragen Sie danach, was sie brauchen**

Statt anzunehmen, dass Sie wissen, was die Personen brauchen oder fühlen, sollen Sie lieber nachfragen. Folgende Fragen könnten helfen:

- Was kann ich tun, um dein Leben gerade einfacher zu machen?
- Gibt es irgendwas, das ich dir abnehmen kann, damit du dich weniger überfordert fühlst?
- Ich würde sehr gerne Zeit mit dir verbringen. Gibt es irgendwas, worauf du Lust hast – etwas, das dir Freude bereiten würde?
- Vielleicht brauchst du jemanden, der für dich einige Schritte auf dem Weg der Besserung übernimmt? Zum Beispiel einen Therapie-/Beratungstermin vereinbaren...
- Findest du es hilfreich, einmal pro Woche gemeinsam einzukaufen oder zu kochen?
- ...

Hinweis: Denken Sie daran, dass es manchmal schwierig ist, aufgrund der starken Belastung zu wissen, was in dem Moment helfen könnte, so dass Sie vielleicht nicht sofort eine Antwort bekommen.

## **4. Halten Sie die Ohren offen für Suizidgedanken**

Es mag sich beängstigend anfühlen, das Thema Suizid anzusprechen, aber Sie sollten sich fragen, ob der Angehörige schon einmal daran gedacht hat, sein Leben zu beenden. Die Vorstellung, dass das Reden über Suizid das Risiko eines Suizidversuchs erhöhen kann, ist nur ein Mythos. Tatsächlich haben Expert:innen herausgefunden, dass Gespräche über Suizid sowohl die Suizidgedanken verringern als auch das psychische Wohlbefinden verbessern können.

**Die National Alliance on Mental Illness (NAMI) empfiehlt, etwas zu sagen, das in etwa so lautet: „Wenn Menschen das durchmachen, was du durchmachst, und mit so starken emotionalen Schmerzen zu kämpfen haben, denken sie manchmal an Suizid. Ist dir das jemals in den Sinn gekommen?“**

Wenn Sie diese Frage stellen, wissen die Betroffenen, dass sie mit Ihnen ohne Bedenken über ihre Suizidgedanken sprechen können.

Wichtig: Wenn Sie selbst Suizidgedanken haben, können Sie sich sofort und jederzeit Hilfe holen. Kostenlos und anonym können Sie die Seelsorge-Hotline unter 0800 1110111 erreichen.

#### 5. Hören Sie zu und geben Sie Bestätigung

Allein das Zuhören, wenn ein geliebter Mensch von seinen Erfahrungen erzählt, ohne zu urteilen, ist eine Unterstützung. Sie könnten ein Gespräch mit den Worten beginnen: **„Mir ist in letzter Zeit [ein Verhalten von XYZ] aufgefallen, und ich möchte nur sicherstellen, dass es dir gut geht, denn ich weiß, dass du in letzter Zeit viel durchgemacht hast. Wie fühlst du dich?“**

Schenken Sie dann ungeteilte Aufmerksamkeit und lassen Sie Raum für die unangenehmen Emotionen, mit denen sie zu kämpfen haben (z.B. „weinen ist in Ordnung“).

Auch wenn Sie aus dem Bauch heraus versuchen, das Problem zu lösen oder Ihr Gegenüber aufzumuntern, kann dies dazu führen, dass die Gefühle der Person ungewollt entkräftet werden. Sie können jedoch dazu beitragen, die Erfahrung des Betroffenen zu normalisieren, indem Sie ihm bestätigende Aussagen wie **„Es ergibt Sinn, dass du dich überfordert fühlst“** oder **„Das klingt wirklich stressig“** anbieten.

#### 6. Unterstützen Sie sie dabei, nach einem Therapeuten, einer Therapeutin zu suchen

Wenn Ihr Angehörige:r bereits eine Therapeut:in hat, können Sie ihn ermutigen, sich in einer Krise an diese zu wenden. Wenn sie noch keinen Therapeuten haben, ihnen bei der Suche nach einem solchen zu helfen. Sie können hierfür im Internet nach Beratungen oder Therapien suchen.

Sie können auch helfen, den Patienten zum Termin zu fahren oder sich um die Kinderbetreuung zu kümmern, falls dies ein Hindernis darstellt.

Sie können auch bei der Suche nach Selbsthilfegruppen helfen. Diese sind ebenfalls online zu finden.

#### 7. Bleiben Sie in Kontakt

Es ist wichtig, mit einem Menschen, der eine psychische Krise durchmacht, in Kontakt zu bleiben – nicht nur, um auf Anzeichen für Suizid- oder Selbstverletzungsgedanken zu achten, sondern auch, um ihn daran zu erinnern, dass er/sie wichtig ist. Schon ein

kurzer Anruf oder eine Nachricht mit den Worten „**Hey, ich habe heute an dich gedacht, wie geht es dir?**“ kann viel bewirken.

Sie können für die betroffene Person ein Netzwerk an Unterstützung aufbauen, indem Sie andere Freunde und Familienmitglieder ermutigen, sich zu melden – vor allem an Tagen, an denen Sie wissen, dass Sie keine Gelegenheit dazu haben.

### **Wann ist es nötig, ärztliche Hilfe aufzusuchen?**

Wenn der/die Angehörige Suizidgedanken hat, ist bei Einverständnis der Person, ein Besuch an den Notaufnahmen von Krankenhäusern und Kliniken in Ordnung. Aber auch in besonderen Fällen, ohne Einverständnis und deutlichen Anzeichen, ist es in Ordnung die Polizei oder Rettungswagen zu alarmieren. Allerdings kann das Einschalten der Polizei während einer psychischen Krise in manchen Fällen traumatisch sein (insbesondere für Menschen, die Benachteiligtengruppen angehören).

Modifiziert nach Strong, Rebecca (2022). <https://www.businessinsider.de/leben>

(Reviewed by Aaron Sternlicht, LMHC, MS, CASAC, a therapist and addiction specialist, and Family Addiction Specialist in New York, NY.)