

Beistehen, wenn der Freund eine Panikattacke hat

Psychische Leiden werden von den Betroffenen manchmal nicht als Krankheit erkannt. Hier sind aufmerksame Zuhörer gefragt. In Ersthelferkursen lernen interessierte Laien nun, wie sie eine psychische Notlage erkennen können.

Lena Stallmach
8.2.2019, 05:30 Uhr

Wie reagiert man, wenn der Freund eine Panikattacke hat? Und was sagt man der Kollegin, die von ihrer Niedergeschlagenheit erzählt und morgens keine Energie hat zum Aufstehen? Psychische Krankheiten sind häufig. Laut Schätzungen leben 35 Prozent der Bevölkerung mit einem psychischen Leiden. Nicht alle Betroffenen müssen behandelt werden, aber viele erhalten nicht die Unterstützung, die sie brauchen. Vorurteile und Unwissen sind verbreitet, und viele Menschen haben Hemmungen, über ihre Probleme zu reden. Meist liegt das sprachliche Unvermögen nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei den Angehörigen oder Kollegen.

Ansprechen und beistehen

«Freunde oder Bekannte merken oft schnell, wenn etwas nicht stimmt. Viele würden auch gern etwas tun, sie wissen aber nicht, wie», sagt Roger Staub, der Geschäftsleiter der Stiftung Pro Mente Sana, die sich für psychisch beeinträchtigte Menschen in der Schweiz einsetzt. Hier setzt nun ein Kurs an, der vermittelt, wie man Menschen in psychischer Not zur Seite stehen kann. In Anlehnung an den Nothelferkurs, den jeder angehende Autofahrer absolvieren muss, gibt es in mehr als 25 Ländern bereits «Mental Health First Aid»-Kurse, also Ersthelferkurse für psychische Gesundheit – ab März 2019 auch in der Schweiz.

Die Idee und das Programm kommen aus Australien. Seit achtzehn Jahren werden die Kurse dort bereits angeboten und auch wissenschaftlich untersucht. In der Schweiz hat sich Pro Mente Sana für die Einführung dieser Kurse eingesetzt und die dafür nötigen Schritte ergriffen, wie die Übersetzung des Lehrbuchs und die Ausbildung der Instrukturen. Die [Kurse laufen hier unter dem Namen](#) «Ensa – erste Hilfe für psychische Gesundheit».

Nur wenige Schweizer kommen ohne seelische Krise durchs Leben

Simon Hehli / 10.10.2018, 18:51

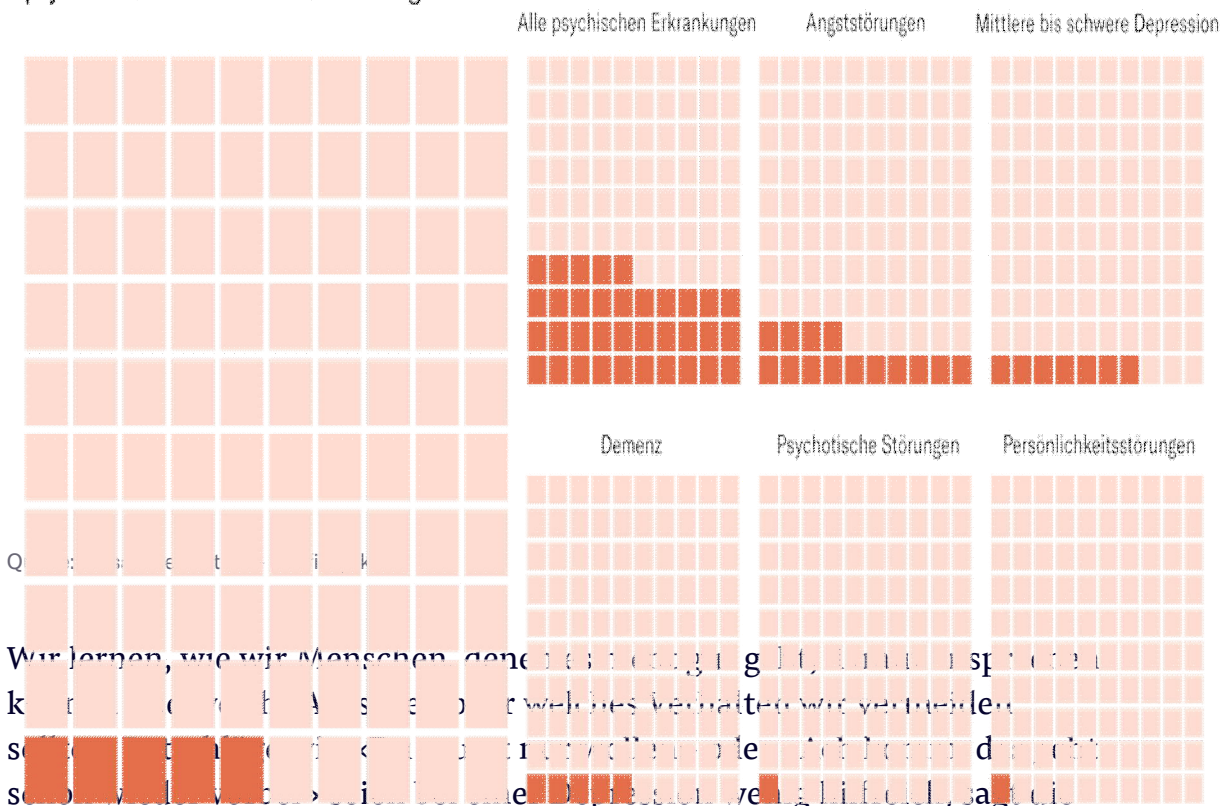


«Ensa» bedeutet «Antwort» in einer der verschiedenen Aborigine-Sprachen. Der Kurs sei als eine Antwort auf psychische Probleme zu sehen, das erfahre ich an einem Pilotkurs in Zürich. An zwei Tagen wird den Anwesenden in vier Blöcken ein Basiswissen über psychische Krankheiten und deren Behandlung vermittelt. Aber als Erstes kommt eine Warnung: «Der Kursinhalt kann etwas triggern. Wir befassen uns mit schweren Krankheiten – falls jemand schon Ähnliches erlebt hat, können frühere Emotionen wieder hochkommen», sagt Staub, der die Einleitung macht. Wenn das passiere und man jemanden zum Reden brauche, solle man nicht zögern und ein Zeichen geben. Der Hinweis wird sich noch als wertvoll erweisen.

Psychische Krankheiten sind häufig

5,4 von 100 Personen sind aufgrund von psychischen Problemen in Behandlung.

Häufigkeit psychischer Krankheiten pro 100 Personen, gerundet



Trainerin Liliana Paolazzi. Denn ein Symptom der Krankheit sei die Antriebslosigkeit, deshalb seien die einfachsten Aufgaben oft kaum zu bewältigen. Das leuchtet ein, aber während ich noch rätsle, was eine gute Antwort wäre, geht es im Kurs schon weiter.

Erste Hilfe in fünf Schritten

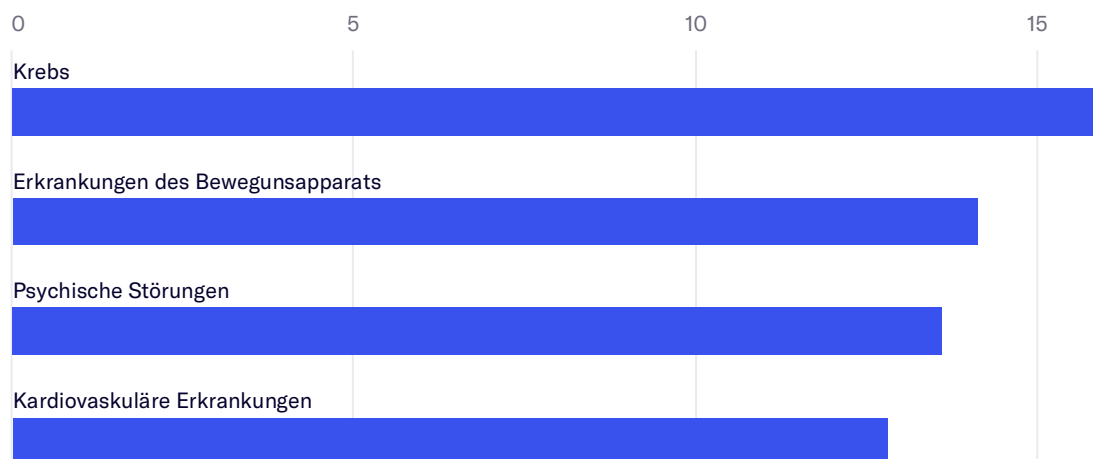
Die fünf Schritte der ersten Hilfe werden im Akronym ROGER zusammengefasst. R steht für «Reagieren und ansprechen»: Hier geht es darum, einzuschätzen, ob es sich um eine akute Krise wie etwa Suizidgefahr oder einen schweren psychotischen Zustand handelt. Dann sollte man die Person nicht allein lassen und wenn möglich professionelle Hilfe holen.

Falls es keine akute Krise ist, macht man weiter mit O, das für «Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren» steht. Im Prinzip geht es bei der ersten Hilfe darum, zuzuhören und dem oder der Betroffenen zu zeigen, dass es auch für psychische Krankheiten wirksame Behandlungen gibt. Man soll die Person ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und/oder ihr dabei helfen, andere Ressourcen zu aktivieren, zum Beispiel Unterstützung aus dem Freundes- und dem Familienkreis.

Die Informationen zu den Krankheiten und die Beispiele in Form von kurzen Filmsequenzen sind nicht leicht zu verdauen. Mir kommen Menschen aus meinem Freundes- und meinem Familienkreis in den Sinn, die unter verschiedenen dieser Krankheiten leiden. Ich beginne mein Verhalten zu hinterfragen. Wie oft habe ich nicht nachgefragt, weil ich mich nicht einmischen wollte oder weil ich Angst hatte vor dem, was ich zu hören bekäme? Und wie oft habe ich mein Gegenüber nach ein paar Sätzen unterbrochen und von mir zu reden begonnen, bevor ich richtig zuhörte? Einfach nur zuhören kann sehr schwer sein. Man muss die Emotionen des anderen, das Leid, das über einen schwappt, auch aushalten können – ohne gleich in Aktionismus zu verfallen und Lösungen zu suchen, bevor der andere sich ausgesprochen hat.

Psychische Krankheiten verursachen die dritt grösste Krankheitslast

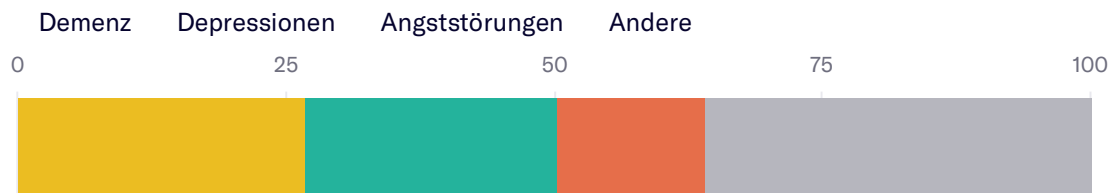
Anteil an der gesamten Krankheitslast der Schweizer Bevölkerung (in Prozent)



Quelle: [Obsan Bericht 72](#) – Grafik: Isl

Demenz verursacht die grösste Krankheitslast bei den psychischen Krankheiten

Der Anteil von drei Krankheiten innerhalb der psychischen Krankheiten (in Prozent)



Quelle: [Obsan Bericht 72](#) – Grafik: Isl

Mindestens ebenso schwer kann es sein, eine Person, die man in Not wähnt, zum Reden zu bringen. Das zeigen die Rollenspiele. In einem Beispiel spiele ich Beat, der nach der Trennung von seiner Freundin depressiv wirkt und immer häufiger bei der Arbeit fehlt oder morgens mit einer Fahne erscheint. Ein «Arbeitskollege» vermutet eine Depression und ein Alkoholproblem und versucht mich in Beats Rolle darauf anzusprechen. Doch er geht mir zu falsch vor. Ich merke zwar, dass er mir helfen will, aber ich fühle mich als Alkoholiker abgestempelt und in die Ecke gedrängt. Auf jeden Fall habe ich keine Lust, mit ihm über meine Probleme zu reden. Ähnlich blockt in einem anderen Rollenspiel meine Gesprächspartnerin ab, als ich in der Rolle der Helferin versuche, sie auf ihre Probleme anzusprechen. Sind wir zu übereifrig in unseren Versuchen, den anderen zu helfen und sie zum Reden zu bringen?

Man solle Gesprächsbereitschaft signalisieren, und dies auch wiederholt, sagt Paolazzi, aber wenn jemand nicht reden wolle, müsse man das respektieren. Aus ihrer Erfahrung könne sie aber sagen, dass die meisten Menschen irgendwann über ihre Probleme reden wollten. Dann solle man ihnen die Möglichkeit dazu geben und unvoreingenommen zuhören.

Für interessierte Laien

Der Kurs richte sich an interessierte Laien, sagt Staub. Meistens seien es Angehörige von Betroffenen, aber es gebe auch einige Firmen, die das Programm in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement aufnehmen wollten. Ideal wäre es, wenn in einem Betrieb 20 Prozent der Belegschaft einen solchen Kurs besucht hätten, dann gäbe es in jedem Team eine Person, die reagieren könnte, wenn es einem Kollegen nicht gut ginge. Die Kursgebühr von 500 Franken pro Person sei gut investiert, wenn man dadurch ein Burnout verhindern könne – denn der damit verbundene Ausfall sei richtig teuer.

Jeder Fünfte hat psychische Probleme

Natalie Gratwohl / 10.4.2017, 10:43



Aber ob die Kursabsolventen dazu in der Lage sind, ein Burnout zu verhindern, ist eine andere Frage. Die Wirksamkeit der «Mental Health First Aid»-Kurse wurde in vielen Studien untersucht. In einer [Meta-Analyse aller Studien kamen australische Forscher 2018 zum Schluss](#), dass der Kurs effektiv darin sei, Wissen über psychische Krankheiten zu vermitteln, und dazu befähige, Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen. Die grösste Verbesserung zeigte sich beim Wissensstand: So wussten Kursabsolventen deutlich besser über psychische Krankheiten Bescheid als Teilnehmer, die noch auf den Start der Kurse warteten. Zudem waren die Absolventen besser darin, Fallbeispiele bestimmten Krankheiten zuzuordnen, und fühlten sich eher dazu in der Lage, einer psychisch erkrankten Person zu helfen. Viele Ersthelfer hatten ihr Wissen auch in der Praxis anwenden können. Was die Forscher allerdings aus rein praktischen Gründen nicht untersuchen konnten, war die Qualität der geleisteten Unterstützung.

Laien bleiben Laien

Ersthelfer seien Laien und würden immer Laien bleiben, das sei keine Frage, sagt Staub. Aber sie bekämen eine Ahnung von verschiedenen psychischen Krankheiten und könnten dazu beitragen, dass eine Krise schneller erkannt werde und Menschen früher Unterstützung bekämen. Wenn dies gelinge, sei schon viel erreicht.

An dem Pilotkurs haben mehrere Psychiater, Psychotherapeuten sowie Mitarbeiter interessierter Firmen und verschiedener Organisationen teilgenommen. Das Feedback war mehrheitlich positiv. Eine Teilnehmerin sagte am Schluss, dass bei ihr tatsächlich Emotionen ausgelöst worden seien, mit denen sie nicht gerechnet hätte. Sie hatte während vieler Jahre Panikattacken, aber in letzter Zeit nicht mehr. Im Kurs sei sie dem wieder sehr nah gekommen. Dennoch ist sie von der Sache überzeugt und will sich in dem grossen Schweizer Betrieb, in dem sie arbeitet, dafür einsetzen, dass solche Kurse angeboten werden. «Ich würde mir wünschen, dass es okay ist, wenn ich sage: Mir geht es heute nicht gut, ich hatte eine Panikattacke», sagt sie. Dafür sei es wichtig, dass man mehr über psychische Probleme rede und die Menschen lernten, damit umzugehen.

Die Idee der «Mental Health First Aid»

1997 beschlossen der Gesundheitsforscher Tony Jorm und seine Frau Betty Kitchener, einen Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit zu entwickeln. Sie wollten damit dem verbreiteten Unwissen begegnen und dafür sorgen, dass psychische Probleme besser erkannt werden und die Betroffenen Unterstützung erhalten. Kitchener war Krankenschwester und Ausbilderin in Nothelferkursen. Als Jugendliche hatte sie eine prägende Erfahrung gemacht. Sie hatte eine Episode schwerer Depression erlebt, doch weder sie selbst noch jemand in ihrem Umfeld hatte dies erkannt. Uns so hatte sie damals auch keine professionelle Unterstützung erhalten.

Gemeinsam mit verschiedenen Experten arbeiteten Kitchener und ihr Mann das Programm für die ersten «Mental Health First Aid»-Kurse aus und schrieben ein Lehrbuch. Im Jahr 2000 fand der erste Pilotkurs statt. Kitchener und ihr Team entwickelten die Unterlagen und das Konzept laufend weiter. Die Kurse richten sich an interessierte Laien. Mittlerweile haben weltweit mehr als 2,6 Millionen Menschen das Programm samt Prüfung absolviert und ein Zertifikat als Ersthelfer erhalten. Wollen sie dieses behalten, müssen sie in regelmässigen Abständen Wiederholungskurse besuchen.

«Mental Health First Aid»-Kurse gibt es mittlerweile in mehr als 25 Ländern. Ab März 2019 finden erstmals Kurse in der Schweiz statt, unter dem Namen «Ensa – erste Hilfe für psychische Gesundheit».

www.ensa.ch.

Psychische Erkrankungen haben oft gemeinsame genetische Wurzeln

Depressionen und Migräne treten relativ häufig gemeinsam auf. Nun zeigen Forscher, dass sich die beiden Krankheiten auch bezüglich ihrer Genetik überlappen.

Lena Stallmach / 22.6.2018, 05:30



Die Biologie des Selbstmords

Manche Menschen haben erblich bedingt ein erhöhtes Risiko, Selbstmord zu begehen. Es zeigt sich, dass bestimmte Gene Verhaltensweisen beeinflussen, die ihrerseits einen Suizid fördern.

Fabienne Hübener / 24.8.2011, 00:00



Erfasst der Blick ins Hirn die Psyche?

Die Invalidenversicherung Luzern setzt Hirntests ein, auch in der Psychiatrie hält die Neurologie Einzug. Der in Zürich forschende Neuroinformatiker Klaas Enno Stephan und Psychiater Michael Rufer warnen vor übertriebenen Erwartungen.

Interview: Dorothee Vögeli / 16.2.2014, 07:01

