

Quelle:

<https://www.stern.de/panorama/wissen/psychische-erkrankung--wie-geht-erste-hilfe-fuer-die-seele--35314190.html>

☰ Menü



Syrien Inside Charité stern+ GEO Capital stern Crime Gesellschaft Politik Panorama Kultur Lifestyle Gesundheit >

Panorama > Wissen > Psychische Erkrankung: Wie geht Erste Hilfe für die Seele?

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Wie geht Erste Hilfe für die Seele?

von Claudia Minner 29. Dezember 2024 • 17:29 Uhr • 6 Min

Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen, aber viele wissen nicht, wie sie mit Betroffenen umgehen sollen. Rat gibt es in einem "Erste-Hilfe-Kurs" für die Seele.

Frau Seegers, in klassischen Erste-Hilfe-Kursen geht's um die körperliche Gesundheit: Was tun bei Verbrennungen, stabile Seitenlage und so weiter. In MHFA-Ersthelfer-Kursen (Mental Health First Aid) stehen seelische Beschwerden im Fokus. Wie kann ich mir das vorstellen?

In den Kursen vermitteln wir Grundwissen über die vier häufigsten psychischen Störungen: Depressionen, Angststörungen, Psychosen und Abhängigkeiten. Welche Risikofaktoren gibt es? Welche Symptome treten auf? Was kann man als Außenstehender bei einer akuten Krise tun? Aber auch: Wie kann ich ein seelisches Gesundheitsproblem frühzeitig erkennen und die Betroffenen ansprechen?



© Studioline Altona

Zur Person

Angelika Seegers ist Fachkrankenschwester für Psychiatrie und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit mehr als vier Jahrzehnten begleitet sie Menschen mit seelischen Gesundheitsstörungen sowohl stationär als auch ambulant. Die Ersthelfer-Kurse MHFA (Mental Health First Aid) bietet sie seit 2022 beim Verein Nussknacker e.V. in Hamburg an

Wie spricht man mit jemandem, von dem man vermutet oder weiß, dass er oder sie psychische Beschwerden hat?

Indem wir erstmal fragen, wie es der betroffenen Person geht. Aber nicht mit einem kurzen "Wie geht's?", sondern mit einem ehrlich interessierten "Wie geht es dir?". Auf diese Weise geben wir unserem Gegenüber die Chance, sich zu öffnen. Das ist immer der erste Schritt in der Ersten Hilfe: Wir sprechen die Menschen an, fragen nach, hören zu.

In Erste-Hilfe-Kursen für körperliche Probleme lernt man ja vor allem, wie man im Notfall reagiert und was man tun kann, bis der Notarzt oder Rettungswagen kommt. Ist das bei den MHFA-Ersthelfer-Kursen auch so?

Ja, darum geht es in den Kursen, aber nicht nur. Denn "Mental Health First Aid" kann in verschiedenen Situationen

helfen: Wenn ein psychisches Gesundheitsproblem gerade erst beginnt, wenn sich ein bestehendes Problem verschlechtert – und wenn eine akute Krise auftritt. Eine akute Krise bei einer Depression zeigt sich zum Beispiel in Suizidgedanken, bei den Angststörungen kann es zu Panikattacken kommen, bei Menschen mit Psychosen sind schwere psychotische Episoden möglich.

Grundsätzlich gilt: In einer akuten Krise sollte man im Zweifelsfall immer professionelle Hilfe holen und die Person begleiten, bis diese eintrifft oder bis man an eine andere Person, die sich kümmert, übergeben kann. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass wir ruhig bleiben und den Betroffenen zeigen, dass sie nicht alleine sind.

Sie haben eben gesagt, dass es bei MHFA auch darum geht, was man tun kann, wenn sich psychische Beschwerden erstmals zeigen. Als Ersthelfer für psychische Gesundheit bin ich also nicht nur für den Notfall gerüstet?

Ja, das ist richtig. Ziel der MHFA-Ersthelfer-Kurse ist nicht nur, dass die Teilnehmenden wissen, wie sie sich bei akuten psychischen Krisen um eine Person kümmern können. Uns ist es auch wichtig, sie zu ermutigen, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, wenn sie nur vermuten, dass eine psychische Belastung vorliegt. Denn viele Betroffene trauen sich von alleine nicht, das Thema anzusprechen.

Wie kann das gelingen?

Man kann zum Beispiel sagen: "Du, ich habe den Eindruck, dass es dir in letzter Zeit nicht so gut geht. Ich würde mit dir gerne mal darüber sprechen, wenn du möchtest. Wollen wir mal zusammen spazieren gehen?"

Nicht jede Person wird auf dieses Angebot eingehen. Was kann man tun, wenn ein Gesprächsangebot abgelehnt wird?

Das sollte man auf jeden Fall respektieren. Man kann dann zum Beispiel so etwas sagen wie: "Das verstehe ich gut. Ich habe dich damit vielleicht ein bisschen überrumpelt, das tut mir leid." Man sollte aber trotzdem dranbleiben und ein erneutes Gespräch anbieten, und zwar möglichst verbindlich. Also bitte nicht sagen: "Dann melde dich gerne, wenn du reden möchtest." Sondern ein konkretes Angebot machen: "Du, ich habe am nächsten Freitag um 15 Uhr Zeit. Vielleicht hast du dann Lust, dich mit mir zu treffen und darüber zu sprechen. Ich frag' dich einfach vorher nochmal, okay?"

Angenommen jemand willigt ein, mit uns zu sprechen, was gibt es dabei zu beachten?

In den Kursen vermitteln wir den Teilnehmenden, dass sie möglichst offen und unvoreingenommen auf die Betroffenen zugehen sollten. Erst mal zuhören, nachfragen, herausfinden, wie es dem anderen geht. Wir sollten unserem Gegenüber wertschätzend begegnen und ihm Raum geben, sich zu öffnen. Im nächsten Schritt macht es dann Sinn, über Hilfsangebote zu sprechen und dem Betroffenen Unterstützung bei der Recherche anzubieten.

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen sind unsicher, was ihnen helfen kann oder haben Zweifel, ob man ihnen überhaupt helfen kann. Genau. Deshalb ist es wichtig, dass wir die betroffenen Personen ermutigen, sich bei psychischen Störungen professionell helfen zu lassen. Außerdem vermitteln wir den Teilnehmenden in den Kursen, wie wichtig es ist, mit den Betroffenen über ihre Ressourcen zu sprechen. Wir alle tragen Ressourcen in uns, aber wenn es uns nicht gut geht, erinnern wir uns nicht daran. Mögliche Fragen wären hier zum Beispiel: "Was tut dir gut? Wer oder was könnte dir jetzt helfen? Hast du dich schon mal ähnlich gefühlt? Was hat dir damals geholfen?"

All diese Empfehlungen wurden für die Kurse zu einem Gesprächsleitfaden zusammengefasst, der es den Teilnehmenden erleichtert, sich zu merken, was in einem Gespräch mit psychisch belasteten Menschen sinnvoll sein kann. Wir zeigen dazu auch Filme, üben die Gespräche in Rollenspielen und sprechen danach über unsere Erfahrungen.

Mehr Info zu den MHFA Ersthelfer-Kursen

MHFA Ersthelfer-Kurse sind Erste-Hilfe-Kurse bei psychischen Gesundheitsproblemen. MHFA steht für "Mental Health First Aid", wortwörtlich übersetzt also: "Mentale Gesundheit Erste Hilfe". Die Kurse vermitteln Laien grundlegendes Wissen über psychische Störungen und schulen sie darin, Betroffene angemessen zu begleiten. Der Fokus liegt auf Depressionen, Angststörungen, Psychosen und Abhängigkeiten. Ein Kurs gliedert sich in vier Module à drei Stunden in Präsenz oder sechs zweistündige Online-Sitzungen. Die Kosten liegen bei ca. 220 Euro pro Person, variieren je nach Anbieter. Kurse werden bundesweit von speziell ausgebildeten Instrukto:innen angeboten.

Das Konzept für diese Kurse wurde im Jahr 2000 in Australien entwickelt und wird seit 2020 vom "Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim" als Lizenzträger in Deutschland angeboten. Das Ziel der MHFA Ersthelfer-Kurse ist es, die Teilnehmenden für psychische Erkrankungen zu sensibilisieren, damit Betroffene nicht alleine gelassen werden und schneller professionelle Hilfe finden, auch in akuten Krisensituationen. Weitere Infos: www.mhfa-ersthelfer.de

Welche Botschaft ist Ihnen am wichtigsten?

Am wichtigsten finde ich, dass wir psychische Erkrankungen als etwas Normales betrachten sollten, als etwas, das uns alle treffen kann. Mit dieser Einstellung fällt es uns leichter, uns der betroffenen Person zuzuwenden, mit ihr über die Beschwerden zu sprechen.

Ich finde es schön, dass wir die Teilnehmenden in unseren Kursen ermutigen, respektvoll und empathisch aufeinander zuzugehen. Vorhin hatte ich erwähnt, wie wichtig ein ernst gemeintes "Wie geht es dir?" ist, in jedem Kontakt – nicht nur im Kontakt mit Menschen, denen wir helfen möchten. Ich erwähne das immer gleich zu Beginn der Kurse und oft erzählen mir die Teilnehmer schon am zweiten Morgen, dass sie nach dem ersten Seminartag aufmerksamer mit ihren Mitmenschen umgegangen sind. Das freut mich immer sehr.

Wichtig ist mir auch die Message, dass wir den betroffenen Menschen als Ganzes betrachten dürfen. Er oder sie ist vielleicht psychisch krank, aber das ist nicht alles. Wir sollten Menschen nicht auf ihre Diagnosen reduzieren.

Für wen sind die Kurse geeignet? Und für wen eher nicht?

Im Grunde für jeden ab 18. Wir empfehlen aber und weisen auch auf der MHFA-Ersthelfer-Webseite und vor der Anmeldung darauf hin, dass man psychisch stabil sein sollte.

Warum ist das so wichtig?

Wir sprechen in dem Kurs über Depressionen, Suizidgedanken, Angststörungen, Panikattacken, Psychosen und Suchterkrankungen. Das sind keine einfachen Themen – und das kann einen seelisch schon mitnehmen oder aufwühlen, auch wenn man vorher dachte, man sei psychisch total gesund. Ich betone deshalb in meinen Kursen immer wieder, wie wichtig Selbstfürsorge ist – nicht nur im Kurs, sondern auch im echten Leben. Und letztlich auch als Ersthelfer. Wir können anderen nur dann helfen, wenn wir selbst genügend Ressourcen haben, wenn wir also auch darauf achten, dass wir zwischendurch auftanken.

Welche Menschen kommen zu den Kursen und aus welchen Gründen?

Das ist ganz unterschiedlich. Es gibt viele Menschen, die persönlich interessiert sind. Manche von ihnen kennen jemanden, der betroffen ist. Sie fühlen sich im Umgang mit der Person oft hilflos und möchten wissen, wie sie ihr helfen können. Andere kommen eher aus beruflichen Gründen, zum Beispiel, weil sie in helfenden Berufen arbeiten und sich selbst oder andere für das Thema sensibilisieren wollen.

Was begeistert oder berührt Sie persönlich an den Kursen?

Ich bin immer sehr berührt von den Feedbacks am Ende. Die Teilnehmenden freuen sich, dass der Kurs ihren Blickwinkel auf psychische Erkrankungen erweitert hat, dass sie Berührungsängste ablegen konnten und sich jetzt mutiger und sicherer fühlen, Betroffene anzusprechen.

Viele sind auch überrascht darüber, dass es gar nicht so schwer ist, wie sie dachten. Auch das ist eine wichtige Botschaft dieser Kurse. Einfach mal interessiert nachfragen, Verständnis zeigen – das zeigt den Betroffenen, dass sie mit ihren Sorgen und Herausforderungen nicht alleine sind. Dass da jemand ist, der ihnen helfen möchte.

Sie haben suizidale Gedanken? Hilfe bietet die Telefonseelsorge. Sie ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter (0800) 1110111 und (0800) 1110222 erreichbar. Auch eine [Beratung über E-Mail](#) oder Chat ist möglich. Eine Liste mit bundesweiten Hilfsstellen findet sich auf der Seite der [Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention](#).