

Umgang mit psychisch Erkrankten im Umfeld

Ein Leitfaden

Der folgende Leitfaden soll diejenigen, die Menschen mit psychischer Erkrankung (als Kolleg*in, Freund*in, oder enge*r Angehörige*r) nahestehen, unterstützen. Dabei weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass eine professionelle psychotherapeutische Unterstützung dadurch nicht ersetzt werden kann.

Wie erleben Menschen es, wenn es einer nahestehenden Person psychisch nicht gut geht?

Oft bemerken Menschen, dass es einer nahestehenden Person nicht gut geht, noch bevor überhaupt eine Diagnose feststeht. Sie bemerken, dass etwas nicht stimmt, wissen aber nicht, wie sie darauf reagieren sollen. Die Unsicherheit ist normal und betrifft die meisten Menschen, die einer nahestehenden Person in einer solchen Situation begegnen. Mit der Zeit gelingt es den meisten jedoch, sich auf die Situation einzustellen und die betroffene Person bestmöglich zu unterstützen. Bei einer schweren, länger andauernden psychischen Erkrankung, beispielsweise einer Depression, einer manisch-depressiven Erkrankung, einer Schizophrenie oder einer Alkohol- bzw. Drogenproblematik, sind Angehörige häufig über einen längeren Zeitraum gefordert, die betroffene Person zu unterstützen und zu begleiten. Dieser Leitfaden begleitet durch die erste Unsicherheit und die längerfristige Unterstützung. Der erste Teil richtet sich an alle, die betroffenen Menschen nahestehen. Der zweite Teil vertieft die besondere Situation von Partner*innen, Eltern und Kindern.

Wie erkenne ich, dass es jemandem schlecht geht?

Verhaltensänderungen: Ungewöhnlicher Rückzug, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit oder Schweigsamkeit

Veränderte Routinen: Unregelmäßigkeiten beim Schlaf, Terminen, Pünktlichkeit oder Erscheinungsbild

Sprachliche Anzeichen: Aussagen wie „ich kann nicht mehr“ oder „es hat alles keinen Sinn“ (ernst nehmen, nicht als Floskel abtun)

Was sage ich, was besser nicht?

Zum Gespräch öffnen: „Du wirkst in letzter Zeit nicht so wie sonst. Magst du erzählen, was los ist?“

Wenn jemand sich öffnet: „Danke, dass du mir das erzählst. Das klingt belastend.“

Wenn man selbst überfordert ist: „Ich weiß gerade nicht, was ich sagen soll. Aber ich bin da.“

Auf Hilfe hinweisen: „Wäre professionelle Unterstützung für dich eine Option? Ich kann dir bei der Suche helfen.“

Dranbleiben: „Ich wollte nur kurz fragen, wie es dir seit unserem letzten Gespräch geht.“ Bei großer Antriebs- oder Hilflosigkeit kann es auch sinnvoll sein immer wieder zum Arztbesuch zu ermutigen,

eventuell auch auf Wunsch des Betroffenen die Vereinbarung eines Arzttermins zu übernehmen und die Person zu begleiten.

Bagatellisierungen vermeiden: „Das wird schon wieder!“ Die Gefühle und Erfahrungen der betroffenen Person herunterzuspielen, kann dazu führen, dass sie sich nicht ernst genommen und missverstanden fühlt.

Ermahnungen und Apelle vermeiden: „Versuch dich doch zusammenzureißen!“ oder „Sieh nicht immer alles so negativ!“ Diese sind nicht hilfreich und verstärken das Schuldgefühl und den Druck der Betroffenen.

Ungefragte Ratschläge vermeiden: „Hast du schonmal Meditation probiert? Das hilft dir bestimmt!“ Diese können bei den Betroffenen den Eindruck erwecken, dass die Situation einfach zu lösen sei und dadurch zusätzlichen Druck erzeugen.

Vergleiche mit eigenen Erfahrungen vermeiden: „Ich kenne das, bei mir war es letztes Jahr auch stressig. Das geht vorbei.“ Jede psychische Erkrankung wird individuell erlebt und persönliche Erfahrungen spiegeln die Situation der betroffenen Person nicht zwangsläufig wider.

Heimliche Kontaktaufnahmen mit Behandler*innen vermeiden: Gut gemeinte heimliche Kontaktaufnahmen mit den Behandelnden werden von Patient*innen oft als Vertrauensbruch empfunden. Zudem gilt für Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen die Schweigepflicht auch gegenüber Angehörigen.

Wohin vermitteln ich weiter?

An den Hausarzt oder die Hausärztin als erste Anlaufstelle, die Terminservicestelle für die Vermittlung eines Erstgesprächs (psychotherapeutische Sprechstunde), die Telefonseelsorge bei akuter Belastung, im Notfall der Rettungsdienst. Weitere Anlaufstellen befinden sich in der Kontaktübersicht am Ende dieses Leitfadens.

Wichtig für Angehörige

Als Partner*in, Elternteil oder Kind eines Menschen mit psychischer Erkrankung trägt man eine andere Verantwortung als das weitere Umfeld. Die Beziehung ist häufig enger und diese Belastung wird leicht übersehen. Müssen die eigenen Bedürfnisse dauerhaft zurückgestellt werden, kann dies die Beziehung zwischen Angehörigen und Erkrankten massiv beeinflussen.

Unterstützen, ohne sich selbst zu überlasten: Es empfiehlt sich oft, der betroffenen Person nicht alles abzunehmen, sondern eigene Aktivitäten zu unterstützen. Es ist wichtig sich rechtzeitig Hilfe holen, auch für sich selbst. Eigene Grenzen sollten benannt werden, ohne Schuldzuweisungen auszusprechen. Für Angehörige ist es auch weiterhin wichtig das eigene Leben weiterzuführen, Freund*innen zu treffen und Hobbys nachzugehen.

Zuständigkeiten einhalten: Angehörige begleiten, aber sie behandeln nicht. Professionelle Hilfe bleibt Aufgabe von Fachpersonen wie Psychotherapeut*innen/Ärzt*innen.

Alltag und Rollen entlasten: besonders Kinder von Erkrankten sollten nicht in die Rolle der Fürsorgenden gedrängt werden.

Kleine, verlässliche Gesten: regelmäßiger, kurzer Kontakt wirkt oft mehr als seltene, große Gesten

Eigene Unterstützung finden: Angehörige haben ein eigenes Recht auf Beratung und Entlastung, unabhängig von der Behandlung der erkrankten Person.

Mit Zurückweisungen umgehen: Zurückweisungen der erkrankten Person sollten möglichst nicht persönlich genommen werden. Jedoch rechtfertigt eine Erkrankung nicht jedes Verhalten und Angehörigen müssen nicht jedes Verhalten akzeptieren. Soziale Umgangsregeln sollten auch von Erkrankten berücksichtigt werden.

Kontaktübersicht

- Die Telefonseelsorge ist unter **0800 1110 111** oder **0800 1110 222** erreichbar und bietet telefonische Beratung und Unterstützung in psychischen Krisen an. Wer persönliche Beratung in Saarbrücken bei der Telefonseelsorge Saar vor Ort sucht, kann sich unter **0681 9686922** melden.
- „Die Nummer gegen Kummer“: Das Kinder- und Jugendtelefon ist von Montag bis Samstag, von 14-20 Uhr anonym und kostenlos vom Handy oder Festnetz unter **116 111** und **0800 111 0333** erreichbar.
- Ratsuchende finden auf der Internetseite der [Psychotherapeutenkammer des Saarlandes](https://www.pks-saar.de) hilfreiche Informationen.
- Auch die Stadt Saarbrücken informiert zum Thema Mentale Gesundheit. Unter saarbruecken.de finden Sie Rat und Hilfe bei psychischen Problemen. Außerdem sind auf der Internetplattform [Jugendserver-Saar](https://jugendserver-saar.de) weitere wichtige Hilfsangebote zu finden.
- Bei akuter Gefahr oder in Notfällen (z. B. drängende Suizidgedanken, Selbst- oder Fremdgefährdung) rufen Sie den Notruf **112** oder die Polizei **110** an!
- Die Terminservicestelle vermittelt unter **116 117** Erstgespräche mit Psychotherapeuten und Ärzten
- Der **Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK)** ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation für Angehörige von psychisch kranken Menschen. Hier können Angehörige regionale Selbsthilfegruppen finden und Beratung erhalten. <https://www.bapk.de/der-bapk.html>

Quellen:

https://depressionsliga.de/wp-content/uploads/2024/08/2022_depressionsliga_broschuere_web.pdf
Mental Health First Aid (MHFA, Deutschland), Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim
<https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/angehoerige-psychisch-kranker/serviceteil/>