Wie gehe ich auf Betroffenen zu?

Das Wichtigste ist, dass man **Hilfe** anbieten kann, aber **nie aufzwingen** sollte. Wenn die betroffene Person keine Hilfe annehmen will, muss man das akzeptieren. Wirklich helfen kann sich nur der/die Erkrankte selbst – der Wille muss da sein. Jedoch kann man mit **Geduld, Standhaftigkeit und Mitgefühl** viel beitragen. Betroffene brauchen oft einfach Zeit, sich ihre Lage einzugestehen und/oder zu realisieren, dass sie externe Hilfe benötigen und annehmen dürfen.

Anlaufstellen

Jederzeit erreichbar ist zum Beispiel die **Telefonseelsorge** (Tel. 0800 - 1110111). Außerdem gibt es **lokale** psychologische **Beratungsstellen**, wie etwa von Universitäten oder öffentlichen Einrichtungen bereitgestellt. Das Deutsche Bündnis gegen Depression beispielsweise bietet konkrete Hilfe vor Ort in über 80 Städten und Regionen an.

Hilfe für Angehörige von psychisch erkrankten Personen

*Disclaimer: Blaupause e.V. haftet nicht für Folgen, die möglicherweise aus Handlungsanweisungen dieser Broschüre entstehen.

Du willst **selbst aktiv werden** und Dich für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen in Gesellschaft und Gesundheitswesen einsetzen? Dann freuen wir uns über **Deine Unterstützung** bei unserer **Blaupause Lokalgruppe in Würzburg**!

Melde Dich einfach per E-Mail an **wuerzburg@blaupause-gesundheit.de** oder über unsere Social Media Kanäle bzw. Website (Blaupause-gesundheit.de).

Dein Blaupause Würzburg Team

blaupause.

Initiative für mentale Gesundheit im Gesundheitswesen e.V.

Vorwort

Als Angehöriger von psychisch erkrankten Menschen gibt es Einiges, das man tun kann, um seine Lieben zu unterstützen. Aber auch **auf sich selbst sollte man Acht geben**, denn der Umgang mit Symptomen psychischer Erkrankungen ist nicht immer einfach und kann viel Kraft kosten. Generell gilt: Freunden oder Familie mit psychischen Problemen oder Krankheiten helfen zu wollen ist sehr vorbildlich, sollte aber **niemals auf Kosten der eigenen Gesundheit** gehen.

!Achtung!

Im Folgenden beziehen sich alle Ratschläge nur auf Situationen, in denen weder die erkrankte Person noch Dritte in akuter Gefahr sind. Sollte die betroffene Person eine **Gefahr für sich oder andere** darstellen, muss schnellstmöglich gehandelt werden! Neben **Rettungsdienst** (Tel. 112) und **Polizei** (Tel. 110) kann in Extremfällen auch der **psychiatrische Notdienst** (Tel.: 116 117) verständigt werden, um zu deeskalieren.

Wie kann ich mir selbst helfen?

Jede/r hat eine andere psychische Widerstandsfähigkeit (auch **Resilienz** genannt) und sollte sich auch in Krisensituationen nicht selbst aufgeben. Es ist **kein Zeichen von Schwäche**, sich einzugestehen, dass man mit einer Situation überfordert ist und **Hilfe benötigt**. Niemand erwartet von Laien einen professionellen Umgang mit psychisch Erkrankten.

Konkret kann man **sich selbst Gutes tun**, indem man...

- ... körperlich aktiv bleibt und Sport treibt oder Spazieren geht
- ...Hobbys und Freizeitaktivitäten bewusst beibehält
- ...Kurse für Yoga, Meditation oder Achtsamkeit besucht
- ...soziale Kontakte nicht vernachlässigt und Zeit mit Freunden verbringt
- ...auf die eigene Schlafhygiene achtet
- ...Angebote für Angehörige von Betroffenen in Anspruch nimmt

Mehr Infos: https://www.erstehilfefuerdieseele.at/info/erstehilfe/ich-als-helferin/

Wie kann ich Betroffenen helfen?

Immer gilt:

Nachfragen, Zuhören, Raum und Zeit geben sowie den Betroffenen nicht verurteilen.

Bei **ersten Hinweisen** auf eine **manifeste Erkrankung/ Krise**:

- nicht wegschauen/ ignorieren!
- auf externe Angebote aufmerksam machen (Beratungsstellen, Telefonseelsorge, Selbsthilfegruppen (du-bist-wichtig.com))
- aktive Unterstützung anbieten aber nie ohne Zustimmung des Betroffenen handeln!

Bei **bekannter Erkrankung**:

- sich über die Erkrankung informieren
- Verständnis für die Situation üben
- anbieten, über Therapiefortschritte und -rückschläge zu sprechen
- anbieten, Medikation zu erfragen, um ggf. Nebenwirkungen oder Nichteinnahme zu erkennen