

Empfehlungen zum Thema psychische Störungen (Mental Health) für Verantwortliche in Glaubensgemeinschaften *

SEELISCHE ERKRANKUNGEN SIND WEIT VERBREITET

In den U.S.A. im Bevölkerungsdurchschnitt im letzten Jahr:

- psychische Erkrankungen allgemein: eine/r von 5 Menschen (19%)
- schwere psychische Erkrankungen: eine/r von 24 Menschen (4,1%)
- Abhängigkeitserkrankungen (Substanzmissbrauch): eine/r von 12 Menschen (8,5%)

Suizid ist die zehnthäufigste Todesursache in den U.S.A.

Erkennbare Anzeichen: Merkmale, die an eine psychische Erkrankung denken lassen können

Diese Beobachtungen können behilflich sein, eine psychische Erkrankung bei jemandem zu erkennen; das heißt nicht, dass eine psychische Krankheit vorliegt. Dafür würden eingehendere psychiatrische Untersuchungen erforderlich sein.

BEOBACHTUNGSPARAMETER	BEOBACHTUNGSBEISPIELE <i>Gibt es im Zusammenhang etwas, was keinen Sinn ergibt?</i>
Kognition: Verstehen der Situation, Erinnerung, Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> • erscheint verwirrt oder desorientiert in Bezug auf Personen, Zeit und Ort • hat Lücken in der Erinnerung, beantwortet Fragen unpassend
Affekte/Stimmung: Augenkontakt, Gefühlsausbrüche oder Gefühlsausfälle	<ul style="list-style-type: none"> • erscheint traurig/bedrückt oder stark übermütig • von Umständen überwältigt, ändert abrupt die Gefühle
Sprache: Tempo, Fluss, Wortschatz (Gibt es Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache?)	<ul style="list-style-type: none"> • spricht zu schnell oder zu langsam, Worte fehlen • stottert oder macht lange Pausen beim Reden
Denkmuster und Logik: Rationalität, Tempo, Realitätseinschätzung	<ul style="list-style-type: none"> • vermittelt flüchtige, unverbundene Gedanken • hat merkwürdige Ideen, antwortet auf ungewöhnliche Stimmen/Bildern
Erscheinung: Hygiene, Bekleidung, Verhaltensauffälligkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • erscheint zerzaust, schlechte Hygiene, unangemessene Kleidung • zittert oder schlottert, kann (aus unerklärlichen Gründen) nicht ruhig sitzen oder stehen

Kommunikation: Wenn jemand mit einer psychischen Störung zu tun hat

- Sprechen Sie langsam und klar; drücken Sie Empathie und Mitgefühl aus.
- Begegnen Sie Ihrem Gegenüber mit dem Respekt, den Sie auch jeder anderen Person entgegenbringen würden.
- Hören Sie zu; bedenken Sie, dass Gefühle und Gedanken auch dann real sind, wenn diese nicht auf Realität beruhen.
- Loben Sie, bestätigen und ermutigen Sie Fortschritte, egal wie klein diese sein mögen; ignorieren Sie Mängel.
- Wenn Sie Ihr Gegenüber nicht kennen, nehmen Sie keinen körperlichen Kontakt auf und initiieren Sie keine körperliche Berührung.

HÄUFIG GEMACHTE BEOBACHTUNGEN	VERHALTENSEMPFEHLUNGEN
Verlust von Hoffnung: erscheint traurig, verzweifelt	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn angemessen, vermitteln Sie Hoffnung auf ein positives Ergebnis. • Soweit möglich, bauen Sie eine emotionale Verbundenheit auf.
Verlust von Kontrolle: erscheint wütend, reizbar	<ul style="list-style-type: none"> • Zuhören, entschärfen, ablenken; fragen Sie, weshalb sie/er aufgebracht ist. • Vermeiden Sie Drohungen und Konfrontationen.
erscheint ängstlich, furchtsam, panisch	<ul style="list-style-type: none"> • Bleiben Sie ruhig; vergewissern und beruhigen Sie Ihr Gegenüber • Versuchen Sie zu verstehen.
hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren	<ul style="list-style-type: none"> • Fassen Sie sich kurz; wiederholen Sie sich, wenn erforderlich. • Erklären Sie, was Sie von Ihrem Gegenüber hören.
ist überreizt	<ul style="list-style-type: none"> • Begrenzen Sie äußere Einflüsse. • Erzwingen Sie kein Gespräch.
erscheint verwirrt oder desorientiert; glaubt Wahnvorstellungen (falscher Glaube, z.B. Verfolgungswahn)	<ul style="list-style-type: none"> • Nutzen Sie einfache Sprache; fühlen Sie mit; bestreiten Sie nichts. • Erden Sie Ihr Gegenüber im Hier und Jetzt.

* Übersetzung von Quick Reference on Mental Health for Faith Leaders (APA 2015); ausführlicher: Mental Health: A Guide for Faith Leaders (APA 2015), beides: www.psychiatry.org/faith

UNMITTELBARE ZUWENDUNG: Wenn Sie sich einer Person mit einem drängenden psychischen Problem nähern

- Bevor Sie etwas tun, achten Sie auf **Sicherheit** für sich selbst, für Ihr Gegenüber, für andere Beteiligte.
- Gibt es ein Familienmitglied oder eine/n Vertraute/n, die helfen können?
- Finden Sie einen (für beide) guten und sicheren Ort zum Reden.
- Drücken Sie Ihre Bereitschaft aus, sich Ihrem Gegenüber zuzuwenden.
- **Besorgen Sie sofort Hilfe, wenn eine Person sich selbst oder andere gefährdet: Rufen Sie 112 an; erfragen Sie Unterstützung von jemandem mit Kriseninterventionserfahrung.** [z.B. Berliner Krisendienst: Tel. 030-3906300 (Anm. Übersetzer)]

SUIZID: Suizidgedanken sollten immer ernst genommen werden. Eine Person, die akut selbstmordgefährdet ist, ist ein psychiatrischer Notfall (Tel. 112).

WARnzeichen für Suizid

- redet oder schreibt oft über Tod oder Selbstmord
- äußert Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Wertlosigkeit, Lebensmüdigkeit
- markante Zunahme des Alkohol- und/oder Drogenkonsums
- Rückzug von Freunden, Familie und der Öffentlichkeit
- rüdes Verhalten oder risikobehaftete Unternehmungen
- dramatische Stimmungsschwankungen

SUIZIDrisiken

- Verluste und ähnliche Ereignisse (z.B. Tod, finanzielle oder juristische Probleme, Beziehungsabbrüche, Mobbing)
- Frühere Selbstmordversuche
- Erfahrungen mit Trauma oder Missbrauch
- Waffenbesitz
- Chronische körperliche Erkrankung, chronischer Schmerz
- Miterleben von suizidalem Verhalten anderer
- Suizide in der Familiengeschichte

ÜBERWEISUNG: Wenn Sie an psychiatrisch-psychotherapeutisches Fachpersonal überweisen

WANN SOLLTE MAN ÜBERWEISEN

Einschätzung des Gegenübers:

- **Grad der Verzweiflung** - Wie viel Not, Beschwerden oder Pein empfindet sie/er? Wie gut ist sie/er das ertragen, damit umgehen oder das bewältigen?
- **Grad der Funktionsfähigkeit** - Ist sie/er in der Lage, selbst zurechtzukommen? Wie ist die Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeit einzuschätzen?
- **Gefahrenpotenzial** - Gefahr für sich oder andere, einschließlich von Gedanken an eigenen Suizid bzw. daran, andere zu verletzen.

Tipps für psychiatrisch-psychotherapeutische Überweisung

- Lokalisieren Sie eine/n Fachfrau/-mann der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgung, haben Sie eine Liste parat.
- Kommunizieren Sie in klaren Worten die Notwendigkeit einer Überweisung.
- Machen Sie die Überweisung zu einem gemeinsamen Prozess von Ihnen und Ihrem Gegenüber und/oder der Familie.
- Versichern Sie Ihrem Gegenüber/der Familie, dass Sie zugewandt bleiben.
- Seien Sie sich über den Unterschied zwischen spiritueller Hilfe und professioneller klinischer Versorgung im Klaren.
- Bleiben Sie dran; halten Sie Kontakt; unterstützen Sie die Reintegration.
- Bieten Sie kommunale Ressourcen an, verweisen Sie auf Unterstützungsgruppen.

UMGANG MIT WIDERSTAND GEGEN HILFE

Der Widerstand, Hilfe aufzusuchen, kann durch Stigmatisierung, Leugnung des Problems, Erlebtes, Hoffnungslosigkeit, kulturelle Werte oder religiöse Vorverständnisse entstehen.

- **Informieren Sie sich über seelische Gesundheit** und über Behandlungsmöglichkeiten, um Missverständnissen begegnen zu können.
- **Begleiten Sie den Weg** mit Ihrem Gegenüber/mit der Familie; versuchen Sie, Blockaden zu verstehen.
- **Nutzen Sie Erfahrungsberichte** von Menschen, die ähnliche Situationen durchlebt haben; helfen Sie Ihrem Gegenüber zu erkennen, nicht verlassen zu sein und dass Menschen wieder gesund werden können.
- **Tragen Sie zur Vergewisserung bei**, dass es Wege gibt, sich besser zu fühlen, verbunden zu sein und besser zurecht zu kommen.
- Fragen Sie ein sich religiös verstehendes Gegenüber, **wie die Religion ihr/ihm Kraft** geben kann, sich auf den Weg in Richtung Heilung zu machen.

Wenn Sie meinen, Sie oder andere sind gefährdet, rufen Sie 112.

Für die deutsche Übersetzung:

Pfarrer Dr. theol. Thomas Beelitz
Vivantes Klinikum Kaulsdorf
Krankenhausseelsorge
Myslowitzer Str. 45, D-12621 Berlin
Tel: (+4930) 130 17 2321
thomas.beelitz@vivantes.de

Pfarrer Veit Böhnke
Evangelische Seelsorge in der Park-Klinik Weißensee und
im St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
Parkstr. 17, D-13086 Berlin
Tel. (+49) 151 2513 1265
v.boehnke@kirche-berlin-nordost.de

Weiterführende Hinweise:

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
- National Suicide Prevention Lifeline, Suicide Prevention
- American Association of Suicidology, Warning Signs and Risk Factors
- Judges Criminal Justice/Mental Health Leadership Initiative, Judges Guide to Mental Illness
- Mission Peak Unitarian Universalist Congregation, Mental Health Information for Ministers
- Interfaith Network on Mental Illness, Caring Clergy Project

COPYRIGHT ©2015 AMERICAN
PSYCHIATRIC ASSOCIATION
FOUNDATION. ALL RIGHTS
RESERVED. 1000 Wilson Blvd., Suite
1825, Arlington, VA 22209-3901, U.S.A.
www.psychiatry.org/faith