

ICH BIN IMMER

FÜR DICH DA

Wer Freund*innen, Kolleg*innen oder Familienmitgliedern bei psychischen Problemen und Notfällen beistehen will, weiß oft nicht wie.
In „Mental Health First Aid“-Kursen kann man es jetzt lernen. Unsere Autorin hat an einer Online-Schulung teilgenommen

Text Almut Siegert

e

Eine Verletzte in die stabile Seitenlage bringen oder zum Beat des Disco-Krachers „Stayin' Alive“ mit einer Herzdruckmassage wiederbeleben? Ich bekomme es wahrscheinlich hin! Was aber, wenn die Seele einer anderen Person in Not gerät? Würde ich es überhaupt bemerken? Mehr als 40 Prozent der Deutschen erleben mindestens einmal im Leben eine behandlungsbedürftige psychische Störung, die Wahrscheinlichkeit, Betroffene zu kennen, ist also groß. Aber anders als bei Schwindel und Schmerz, Blutungen oder Brüchen sind seelische Leiden für Außenstehende schwer erkennbar. Plus: Unsicherheit, Unwissenheit und die Tabuisierung von psychischen Krankheiten halten uns oft davon ab, einfach mal nachzufragen: „Wie geht es dir? Wollen wir mal sprechen?“ Oft fühlen wir uns überfordert – und halten lieber die Klappe. Mir jedenfalls erging es so. Während meiner Studienzzeit hatte ein guter Freund schwere Depressionen, aber wir alle haben sein zum Teil psychotisches Verhalten nicht als Symptom einer schweren Krankheit erkannt. Für uns war er eben so. Ich wünschte, ich hätte damals mehr gewusst.

Seit 2020 gibt es für solche Situationen Unterstützung. Mental Health First Aid (MHFA) wurde Ende der 90er-Jahre in Australien von Expert*innen als Erste-Hilfe-Programm für psychische Erkrankungen entwickelt. Rund 900 000 Menschen in Australien haben den Kurs bislang absolviert. Inzwischen wird das Programm in 24 Ländern angeboten, auch die ehemalige US-First-Lady Michelle Obama ließ sich zur Ersthelferin ausbilden.

Ich nehme im tiefsten Corona-Lockdown via Zoom an einem MHFA-Kurs teil. Unsere Gruppe: Betroffene, die sich

in der Selbsthilfe engagieren, Frauen, die wie ich aufgrund einer persönlichen Erfahrung mehr wissen möchten, oder solche, die für den Job kompetenter aufgestellt sein wollen. An sechs Abenden stellt unsere Anleiterin, die sogenannte Instruktorin, in jeweils zwei Stunden die häufigsten psychischen Störungsbilder vor: Depression, Angst, Psychose, Sucht. Wir reflektieren mögliche Vorurteile, lernen Symptome kennen, erfahren, welche professionellen Hilfsangebote wir jeweils

„WIE GEHT
ES DIR?
WOLLEN
WIR MAL
SPRECHEN?“

empfehlen können, und üben in Rollenspielen, wie ein gutes Gespräch und hilfreiche Intervention aussehen könnten. Die australischen Lehrfilme – etwa über zwei Freunde, die beim Golfen über Depressionen ins Gespräch kommen – vermitteln die wichtige Botschaft: Ein entlastendes Gespräch und die Reaktivierung von Ressourcen können ganz undramatisch und auf Augenhöhe stattfinden.

Beim Üben stelle ich fest, dass das in der Praxis gar nicht so leicht ist. Wie schnell überrennt man das (vielleicht zögerliche) Gegenüber gleich mit guten Ratschlägen, statt erst mal zuzuhören? Einmal nehme ich für eine Übung die Rolle einer depressiven Frau ein. Als mein Gegenüber Sätze wie „Das kenne ich auch“ oder „Das wird schon wieder“ zu mir sagt, wird mir klar, wie solche (gut gemeinten)

Worte beim Gegenüber ankommen: verharmlosend und bagatellisierend. In der Rolle der Depressiven fühle ich mich einsam und von anderen Menschen abgeschnitten. Und ich merke, wie wohltuend es ist, wenn Gefühle anerkannt werden: „Ich stelle mir vor, dass das alles für dich gerade sehr schwierig sein muss.“ Unsere Instruktorin bestätigt: Wir müssen nicht perfekt sein, um gute Erste Hilfe zu leisten, niemand muss zur Retterin oder zur Hilfs-Therapeutin werden, die diagnostiziert und behandelt. Viel wichtiger ist: Da sein und Ruhe bewahren – und dabei auch gut für sich selbst sorgen!

Anders als damals in Studientagen würde ich mit dem Wissen von heute auf mein Bauchgefühl hören, auf den Freund zugehen und ihn fragen, wie es ihm geht. Ich würde genauer hinhören und eine flapsige, ausweichende Antwort nicht sofort als Aufforderung nutzen, die Sache abzuhaken. Ich würde dem Freund meine Sorge mitteilen und auch Schwieriges ansprechen, zum Beispiel seinen Alkoholkonsum. Ich würde konkrete Unterstützung anbieten, etwa gemeinsam zu einem Arzt oder auch zu einem psychiatrischen Notdienst zu fahren. „Könntest du dir vorstellen, mit Fachleuten zu sprechen?“ Und wenn er ablehnt, wäre ich bei anderer Gelegenheit wieder da.

Denn: Schon unsere Bereitschaft freundlich, fragend und empathisch auf einen Menschen in einer Krise zuzugehen, kann helfen – 103 Beats pro Minute müssen es hier gar nicht sein. 

**ERSTE-HILFE-KURS FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

Ein MHFA-Kurs kostet ca. 200 Euro für 12 Stunden inklusive Handbuch und Workbook. Wer möchte, kann eine Prüfung absolvieren und erhält das Zertifikat „Ersthelfer*in für psychische Gesundheit“. Mehr Infos und Termine: mhfa-ersthelfer.de