

## **Psychische Erkrankungen erkennen**

Stabile Seitenlage und 112 wählen kann fast jeder. Doch wie leiste ich jemandem Erste Hilfe, der Suizidgedanken hat oder eine Panikattacke? In Deutschland gibt es künftig Kurse, die das lehren.

Von Jana Hauschild • 24.10.2020, 18.37 Uhr – spiegelonline

Ellen\* hatte sich am Tag zuvor noch mit dem jungen Mann unterhalten. Er war Sportler, sie kannten sich aus dem Verein. Als sie miteinander sprachen, wirkte er ganz normal - am nächsten Tag nahm er sich das Leben. Deshalb ist Ellen heute hier, in dieser Gruppe. "Ich möchte lernen, woran ich erkenne, dass es jemandem so schlecht geht. Ob es Anzeichen gibt und wie ich dann reagieren kann", sagt Ellen. Sie hat Mitte Oktober einen Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit in Mannheim begonnen, mit ihr sitzen vier Männer und zwölf weitere Frauen im Raum.

Erst seit Beginn dieses Jahres gibt es solche Ersthelferkurse für psychische Probleme in Deutschland. Das Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim hat dafür das Projekt "Mental Health First Aid" (MHFA) aus Australien nach Baden-Württemberg geholt und will es künftig auf Bundesebene ausweiten.

### **Was tun bei einer Panikattacke?**

"Die meisten von uns haben in regulären Erste-Hilfe-Kursen gelernt, Menschen im Notfall zu reanimieren. Tatsächlich müssen die wenigsten von uns dieses Wissen in ihrem Leben anwenden", sagt Michael Deuschle, der MHFA in Deutschland leitet und am Zentralinstitut leitender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie ist. "Fast jeder von uns kennt aber jemanden im Familien- oder Bekanntenkreis, der schon mal psychische Probleme hatte - und trotzdem wissen nur wenige, wie sie dann helfen können."

Die Initiative MHFA will Menschen über psychische Erkrankungen aufklären und Laien konkrete Strategien an die Hand geben, um Mitmenschen in Krisen helfen oder ihnen den Weg zu professioneller Unterstützung weisen zu können. Mit Erfolg: Das Projekt aus Australien entstand bereits vor über 20 Jahren und ist heute weltweit bekannt. MHFA-Kurse gibt es unter anderem in den USA, Großbritannien, Hongkong und den Niederlanden, seit Kurzem in der Schweiz und bald in Österreich. In 24 Ländern haben inzwischen rund vier Millionen Menschen diese Ausbildung zum Ersthelfer absolviert. Wohltätige Organisationen, Regierungsbehörden oder - wie jetzt in Deutschland - Forschungseinrichtungen haben die Kurselemente und Handbücher in ihre Landessprachen übersetzt und der Bevölkerung zugänglich gemacht.

Angelehnt an reguläre Erste-Hilfe-Kurse lernen die Teilnehmenden an vier Tagen in dreistündigen Workshops, auf Notfälle zu reagieren und seelische Wunden zu versorgen. Dazu gehören Grundlagen wie: Woran genau lassen sich Depressionen, Angsterkrankungen oder Psychosen erkennen? Wie verhalten sich Suizidgefährdete? Was macht eine Sucht aus?

Zugleich lernen die Teilnehmenden eine Art stabile Seitenlage für die Psyche: In Rollenspielen üben sie, wie sie darauf reagieren können, wenn jemand in ihrem Umfeld Wahnvorstellungen hat oder Stimmen hört. Was zu tun ist, wenn ein Mensch in eine Panikattacke gerät. Wie sie einer Person mit Suizidgedanken Halt geben können.

Die Nachfrage nach dem Angebot ist auch hierzulande groß: Seit einem halben Jahr laufen bereits Pilotkurse, die unter anderem von großen Firmen und Behörden für deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gebucht wurden. Stetig kommen neue Anfragen.

Erst im Oktober gingen die Veranstalter mit ihrem Angebot an die Öffentlichkeit - schon innerhalb weniger Stunden waren die ersten offiziellen Kurse ausgebucht, mehrere Dutzend Anfragen per E-Mail und Telefon gingen ein. Um auch unter Pandemiebedingungen schulen zu können, soll es bald Onlinekurse geben.

Die Teilnahme kostet 198 Euro, enthalten sind darin die Verwaltungs- und Organisationskosten sowie das Handbuch und das Übungsheft zum Kurs, die jeder erhält. Eventuell weicht der Preis nach oben ab, da Kursleiter ihr Honorar selbst festlegen und die Kosten für eine Raummiete je nach Region unterschiedlich hoch ausfallen können. In zwei bis drei Jahren möchte sich das Projekt allein über die Kurskosten tragen. Derzeit erhält es eine Förderung von der Beisheim Stiftung, Starthilfe gab es zudem von der Dietmar-Hopp-Stiftung.

Vor allem Personen, die viel mit anderen Menschen zu tun haben, suchen diese Ausbildung. "Wir haben sowohl Hausmeister also auch das Küchenpersonal von Behinderteneinrichtungen und Professoren in Erster Hilfe geschult", sagt Tabea Send, die gemeinsam mit Deuschle und der Psychologin Simona Maltese das Projekt in Deutschland leitet.

Bei dem Kurs Mitte Oktober in Mannheim sitzt neben Ellen, eine Verwaltungsangestellte, die Lehrerin Anne\*, die immer wieder beobachtet, wie Schülerinnen und Schüler seelisch ins Straucheln geraten. Ihnen möchte sie besser helfen können. Den Kurs besuchen auch Maria, eine Krankenpflegerin und Simone, eine Rettungssanitäterin, die beide beruflich häufig auf Menschen in psychischen Krisen treffen und sich dann überfordert fühlen. Der Handwerker Jürgen leitet eine Suchtselbsthilfegruppe, die zwei Rentner Wolfgang und Dietmar kennen im privaten Umfeld betroffene Menschen und wollen ihnen helfen. Dazwischen sitzen Studierende und Auszubildende, die solche Erste-Hilfe-Kenntnisse für die Seele für ebenso wichtig halten wie eine Herzdruckmassage. Nur wenn die 17 Männer und Frauen an allen Tagen teilnehmen, können sie im Anschluss eine Onlineprüfung zum Ersthelfer ablegen und sich bei Bestehen dann so nennen.

### **"Betroffenen eine Brücke bauen"**

"Ein Kurs wie dieser war längst überfällig", sagt Send. Sie und ihr Team haben in den vergangenen Monaten mehr als 60 Psychiater, Psychologen, Fachpfleger oder andere psychologisch erfahrene Menschen zu MHFA-Kursleitern ausgebildet, die wiederum künftig zwischen Hamburg und München weitere Ersthelfer ausbilden werden. "Viele der Psychotherapeuten und Psychiater, die sich zum Kursleiter ausbilden ließen, waren es leid, nur aktiv werden zu können, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist", berichtet Send. Mit den Erste-Hilfe-Kursen erhoffen sie sich, ihr Wissen in die Gesellschaft zu tragen und zum Beispiel Angehörigen zu helfen, wichtige Hilfe zu leisten.

Mitunter besteht diese Hilfe allein darin, den Weg zu einer professionellen Behandlung zu ebnen. Betrachtet man einen Zeitraum von einem Jahr, leiden im Durchschnitt 27,7 Prozent der Erwachsenen in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung wie etwa einer Depression, einer Angsterkrankung oder Sucht. Das ergab eine bundesweite, repräsentative Studie aus dem Jahr 2014. Nicht einmal die Hälfte von ihnen, manchmal nur jeder Zehnte, nimmt dann die Hilfe etwa von Beratungsstellen, Therapeutinnen oder Ärzten in Anspruch. Die Scham ist oft zu groß, gleichzeitig wissen viele einfach nicht, wohin sie sich wenden sollen.

"MHFA beugt weder psychischen Erkrankungen vor, noch kann es eine Behandlung ersetzen", sagt Sebastian Karl, der als Assistenzarzt am ZI in Mannheim arbeitet und Ellens Kurs leitet. "Aber es kann für die Betroffenen eine Brücke bauen." Die Ansprache und Unterstützung von Ersthelfern könne dafür sorgen, dass psychische Probleme nicht schlimmer würden und die Betroffenen schnell oder überhaupt professionelle Hilfe erhielten.

Aus diesem Grund informieren die Kursleiter gleich im ersten Workshop über Behandlungsoptionen und verteilen Adresslisten mit möglichen Beratungsstellen und Krisenzentren in ihrer Region.

### **Wie sich Depressionen anfühlen**

Dutzende Studien aus Australien und anderen Ländern, die das Projekt in den vergangenen 20 Jahren adaptiert haben, zeigen, wie wirksam die Kurse sind. Eine Übersichtsarbeit, die 2018 im Wissenschaftsmagazin PlosOne erschien, macht deutlich, dass die Kurse nicht nur das Wissen über psychische Erkrankungen und mögliche Erste-Hilfe-Maßnahmen verbessern, sondern auch die Zuversicht und Intention steigern, jemandem in einer Krise helfen zu können und zu wollen.

Gleichzeitig kann MHFA der Meta-Studie zufolge auch Vorurteile gegenüber psychisch Erkrankten abbauen. Demnach waren Teilnehmende im Anschluss an die Ersthelferausbildung weniger voreingenommen gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen. Dieser Effekt ist auch beim Kurs in Mannheim im Oktober zu spüren. "Ich habe gelernt, wie sich Depressionen für den Betroffenen anfühlen können", sagt eine Personalerin, die gerade ein Sabbatical nutzt, um ehrenamtlich in einer Unfallklinik auszuhelfen. Durch den Kurs verstehe sie nun, dass jemand mit dieser Erkrankung es nicht ablehne, Dinge zu tun, sondern diese schlicht nicht machen könne. Eine andere Teilnehmerin sagt: "Körperliche Erkrankungen sieht man meist, seelische nicht. Daher kommt sicherlich auch die Unsicherheit, wie man damit umgeht."

Viele der Teilnehmenden glauben, dass sie künftig aufmerksamer durchs Leben gehen werden. "Mir ist durch den Kurs wieder klar geworden", sagt die Lehrerin, "wie notwendig Erste Hilfe bei seelischen Problemen ist. Und dass frühzeitige Hilfe Schlimmeres verhindern kann." Und manchmal sogar Betroffene rettet.