

1. Helfen – aber wie?

Wer einem seelisch erkrankten oder behinderten Menschen im Kontakt helfen möchte, sollte einige ganz grundsätzliche Dinge beherzigen. Sie werden nicht nur ihm, sondern auch dem Betroffenen die Situation erheblich erleichtern. Dieses kurze Handout kann keine Schulung ersetzen und keine Wunder bewirken, aber für eine erste Hilfe braucht es oft keinen Arzt um Schlimmeres zu vermeiden. Dieses Handout kann helfen, eine Begegnung angenehmer zu gestalten um Bedingungen zu schaffen, die ein Verständnis und eine Beziehung möglich machen. Grundsätzliches ist oft einfacher als es zunächst scheint.

Darum hier einige Hinweise für den konkreten Umgang vorweg:

- Jede Hilfe, die Sie geben können, können Sie nur auf Basis einer Beziehung erreichen.
Durch ein im Kontakt wachsendes Vertrauen.
- Sollten Sie einem seelisch erkrankten Menschen helfen wollen, bauen sie keinen Druck auf.
Sätze wie: „Jetzt rei Dich aber mal zusammen!“ sind Gift für die Beziehung.
- Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus, schaffen Sie erst eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre. Der Erfolg wird Ihnen recht geben.
- Wenn die Situation eine Konfrontation verlangt, machen Sie die Tat und nicht die Person zum Problem.
- Geben Sie ihrer Wertschätzung Ausdruck, sei es durch ein Lächeln, eine freundliche Geste oder ein anerkennendes Wort.
- Menschen mit einer wahnhaften Vorstellung

neigen zu Misstrauen und sind einem körperlichen Kontakt eher abgeneigt.

- Menschen in depressiven Zuständen sind im Gegensatz dazu oft dankbar für eine Berührung. Sei es auch nur eine Hand auf dem Arm. Achten Sie darauf, zuvor einen guten sicheren Kontakt zu haben.
- Versuchen Sie nicht einem Menschen mit wahnhafter Vorstellung diese auszureden. Es wird Ihnen nicht gelingen und die Beziehung gefährden.
- Bleiben Sie aufmerksam und bei sich, wenn eine instabile Persönlichkeit Sie über den grünen Klee lobt. Sie können ebenso schnell der Böse sein wie Sie der Gute sein können.
- Vermeiden Sie allzu große Vertraulichkeit. Mit niemandem über diesen Kontakt sprechen zu können, ist eine ungebührliche Belastung und Verantwortung für Sie.
- Sprechen Sie konkrete Probleme trotzdem niemals im Klassenverband ohne die ausdrückliche Erlaubnis des Betroffenen an.

2. Beziehung – der Schlüssel zu jeder Hilfe

Beziehungen bestehen aus Begegnungen. Je häufiger eine solche Begegnung zu beiderseitiger Zufriedenheit verläuft, desto mehr entwickelt sich eine vertrauensvolle Atmosphäre. In dieser Atmosphäre entsteht eine Beziehung. Dies ist die Basis, auf der sie die Möglichkeit zur Intervention bekommen. Je stabiler, zuverlässiger die Beziehung zu Ihnen empfunden wird, je größer das Vertrauen, das Sie erworben haben, desto wahrscheinlicher ein erfolgreiches Gespräch. Der Umgang mit einem seelisch belasteten Menschen

gestaltet sich nicht prinzipiell sondern vor allem graduell anders als der Kontakt zu anderen anvertrauten Menschen. Allgemein darf getrost gesagt werden, er ist deutlich anstrengender. Sie werden es im Grunde kennen, man meidet solchen Kontakt gewöhnlich intuitiv im Alltag, was auch der Grund für die traurige aber massive Stigmatisierung seelischer Erkrankungen ist.

Alles was Sie für einen seelisch erkrankten Menschen tun können, geschieht über Beziehungen. Weniger das was Sie sagen, sondern wie und in welcher Atmosphäre Sie es vermitteln, entscheidet über den Erfolg der Intervention. Bitte unterschätzen Sie hier die kleinen „Türöffner“ nicht. Eine nette Geste, ein Lächeln, ein Blickkontakt bewirken oft mehr, als Worte. Auch wenn diese vielleicht sehr wahr sind.

Beginnen sie ein Gespräch immer positiv. Sie werden, wenn Sie ehrlich sind zu sich, immer viele positive Aspekte an ihrem Gegenüber finden. Wir Menschen brauchen Erfolg und Anerkennung. Unser Gehirn braucht sie, um ausreichend Dopamin zur Verfügung stellen zu können. Ohne Dopamin kein Selbstwertgefühl. Stellen sie Positives zuerst heraus. Sie machen es sich selbst leichter und jedes schwierige Gespräch ist anschließend leichter zu verdauen.

3. Eine andere Gedankenwelt

Es ist nicht leicht, die Gedankenwelt eines seelisch erkrankten Menschen zu verstehen. Sich wiederholende quälende Gedanken, wahnhafte Ideen und Grübelneigungen führen oft zu schwer auflösbaren Gedan-

kenkreisen, die sich oft in immer gleichen Aussagen ergehen. Sie werden viel Geduld brauchen und Rückschlüsse in Kauf nehmen müssen, denn seelische Erkrankungen heilen nicht linear, sondern in einem tendenziell steigenden Auf und Ab.

Ihre größte Hilfe dürfte Ihr eigenes Interesse an dem Menschen hinter der Erkrankung sein, denn es sind oft die besten Köpfe, die im Kontakt mit der Realität dekompensieren. Das empathische Bemühen, diese Welt zu verstehen, oder zumindest so akzeptieren zu können, ist ein guter Begleiter auf dem Weg zum Verständnis.

4. Passen Sie bitte auch auf sich auf

Der Kontakt zu seelisch erkrankten Menschen ist anstrengend und kann sehr schnell aufreibend werden. Sie werden vieles nicht leisten können. Der idealistische Wunsch und die Bereitschaft über die eigenen Grenzen hinweg diese Dienstleistung zu erbringen, ist der erste Schritt in Richtung Burnout. Machen Sie sich das bitte bewusst und achten Sie Ihre eigenen Grenzen und retten Sie innerhalb dieser Grenzen den Idealismus, denn er hebt die Qualität Ihrer Beziehungsarbeit ganz erheblich und führt zu deutlich besseren Beziehungsangeboten. (Wenn Sie an dieser Stelle ein zynisches Zucken ihrer Gedankenreflexe bemerken, sollten Sie besondere Vorsicht walten lassen und sich dessen vor allem einfach bewusst sein. Zynismus ist ein deutliches Zeichen für einen verendenden Idealismus und ein weiterer Schritt in Richtung Burnout) Alles was Sie tun können, um einem seelisch erkrankten Menschen zu helfen, führt über Beziehungen.