

Presseaussendung von pro mente Austria zur Fachtagung „Erste Hilfe für die Seele“, Linz 12. April 2018

Erste Hilfe für die Seele: Menschen in der Krise kompetenter unterstützen!

Was tun, wenn ein Familienmitglied, Freund oder Arbeitskollege eine seelische Krise hat? Obwohl in Österreich jeder dritte Mensch von psychischen Krankheiten betroffen ist, herrscht im Umgang mit Kranken oft Hilf- und Ratlosigkeit. Pro mente Austria hat deshalb das Jahr 2018 unter das Motto „Erste Hilfe für die Seele“ gestellt und bietet Aufklärung und Information, wie psychische Krisen erkannt werden können und wie man darauf reagieren sollte. In Linz findet zu diesem Thema die Fachtagung „Erste Hilfe für die Seele – Von der Nächstenhilfe bis zur professionellen Krisenintervention“ statt, an der auch internationale Vortragende und Bestseller-Autoren wie Dr. Philipp Blom oder Dr. Wolfgang Schmidbauer teilnehmen.

Donnerstag, 12. April 2018 – „Obwohl in Österreich jeder dritte Mensch von psychischen Krankheiten betroffen ist, begegnen wir diesen sehr oft mit Rat- und Hilflosigkeit. Betroffene können häufig aus Angst und Scham nicht über ihre Probleme sprechen, was in der Folge zu sozialem Rückzug und Vereinsamung führen kann. Das ist eine aus gesundheitlicher Sicht hochproblematische Situation, der pro mente Austria mit Aufklärung und Hilfe begegnen möchte. Wir haben deshalb das Jahr 2018 unter das Motto ‚Erste Hilfe für die Seele‘ gestellt“, sagt pro mente Austria Präsident Prof. Univ.-Doz. Dr. Werner Schöny. Am 12. April findet in Linz im Landeskulturzentrum Ursulinenhof die Fachtagung „Erste Hilfe für die Seele – Von der Nächstenhilfe bis zur professionellen Krisenintervention“ statt. Es referieren Fachleute aus Österreich und dem Ausland, darunter zwei bekannte Buchautoren, der Historiker Dr. Philipp Blom und der Psychoanalytiker Dr. Wolfgang Schmidbauer. (Ehrenschutz: BM Mag. Beate Hartinger-Klein, LH Mag. Thomas Stelzer, LR Birgit Gerstorfer)

„Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man einen Notarzt. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt – was dann?“, beschreibt Prof. Schöny die verbreitete Hilflosigkeit gegenüber psychischen Krisen. Wie kann und soll der Umgang mit psychisch kranken Menschen in Krisensituationen aussehen? „Ein Mindestmaß an Kompetenz sollten möglichst viele Menschen erwerben“, so Prof. Schöny.

Erste-Hilfe-Regeln bei seelischen Krisen:

- hinsehen statt wegschauen
- auf einen Menschen in einer Krise zugehen
- sich Zeit nehmen, Geduld haben
- zuhören oder gemeinsam schweigen
- den Betroffenen in seiner Situation und Stimmung annehmen
- sich in den anderen so gut wie möglich einfühlen
- eigene Meinungen und Werthaltungen zurückstecken
- sparsam sein mit gut gemeinten Ratschlägen
- rechtzeitig und ohne Diskussion professionelle Hilfe holen

Regel Nummer Eins: Hinschauen statt wegschauen

Bei psychischen Leiden von Verwandten, Freunden oder Arbeitskollegen sollte man sich nicht anders verhalten, als bei jeder anderen Krankheit. Dr. Günter Klug, Vizepräsident von pro mente Austria: „Rasche und professionelle Hilfe sollte immer das oberste Gebot sein, wenn psychische Krisen auftreten.“ Um kompetentes Handeln zu erleichtern, hat pro mente Austria die Broschüre mit dem Titel „Erste Hilfe für die Seele – Rat und Hilfe bei psychischen Problemen“ erarbeitet, die unter <http://www.promenteaustria.at> bestellt werden kann. Zum Internationalen Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2018 wird zu diesem Thema eine spezielle Website gelauncht werden.

„Regel Nummer Eins ist immer: Hinschauen statt wegschauen“, sagt Dr. Klug. „In einer akuten seelischen Krise ist es besonders wichtig, davon Betroffene mit ihren Problemen nicht alleine zu lassen.“ Besser als die Probleme gleich zu relativieren und vorschnelle Lösungen anzubieten, ist es zunächst einmal zuzuhören, oder gemeinsam zu schweigen. Problematischer ist es, wenn sich eine seelische Krise schleichend über längere Zeit entwickelt. Belastungen wie familiäre Konflikte oder finanzielle Sorgen können allmählich zu einer Überforderung führen und plötzlich in einer ernsthaften Krise gipfeln. „Schlimmsten Falls kann das zu einer Suizid-Absicht führen“, erklärt Dr. Klug. „Dann muss umgehend professionelle Hilfe organisiert werden. Möglichst rasche ärztliche Behandlung kann Leid ersparen und Leben retten.“

Häufigkeit psychischer Erkrankungen nimmt zu

Kompetentes Reagieren auf seelische Krisen wird auch deshalb immer wichtiger, weil die Häufigkeit psychischer Erkrankungen insgesamt zunimmt: In den Berechnungen der Weltgesundheits-Organisation zur Krankheitslast steht die Depression auf Platz Eins. Auch bei Suchterkrankungen, speziell bei der Alkoholsucht, werden massive Anstiege verzeichnet. „Dass psychische Leiden auch in Zukunft zunehmen werden, ist einerseits auf die älter werdende Gesellschaft und die steigenden Zahlen bei Demenzerkrankungen zurückzuführen, andererseits auf den sich verschärfenden Wettbewerb am Arbeitsmarkt, die zunehmenden Zukunftsängste und auch auf das Sinken der Dunkelziffer (man darf sich jetzt auch zeigen)“, erklärt Dr. Klug.

Historiker und Buchautor Blom: Die Zukunft als Bedrohung

Die Fachtagung in Linz wirft gesellschaftskritische Blicke auf „die Krise“, wie diese sich heute definiert, welche Rolle dabei der Mensch und die Gesellschaft spielt und wie damit umgegangen werden kann.

Der Historiker und Bestsellerautor Dr. Philipp Blom, der im Juli die Eröffnungsrede zu den Salzburger Festspielen 2018 halten wird, analysiert die gegenwärtigen Umbrüche und Krisenherde und ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft. Moderne Gesellschaften hätten „große Schwierigkeiten damit, eine gemeinschaftliche Identität ... anzubieten, die jede Gesellschaft braucht, um zu überleben“, schreibt Dr. Blom in seinem Buch „Was auf dem Spiel steht“. Sie können „den Konsumenten anbieten, was sie als Bürger verloren haben.“ Konsum, so Dr. Blom, nütze „die Sehnsucht nach Sinn und Zugehörigkeit.“ Allerdings sei, wer kein Geld habe oder dieses nicht ausgeben wolle, „kein Mitglied der Gemeinde“ – mit allen krisenhaften Konsequenzen.

„Wir leben in Gesellschaften, in denen die Zukunft keine Verheißung mehr ist, sondern eine Bedrohung“, beschreibt Dr. Blom ein weiteres Krisen-Phänomen. „Die Kollision zwischen Zukunftsverweigerung und historischen Umbrüchen birgt enorme Gefahren. Was auf dem Spiel steht ist nichts weniger als die Existenz eines demokratischen, liberalen Zusammenlebens – und vielleicht unserer Zivilisation.“

Psychoanalytiker und Buchautor Schmidbauer: Neue Gefahren bedrohen unser seelisches Gleichgewicht

Der Psychoanalytiker und Bestseller-Autor Dr. Wolfgang Schmidbauer in seinem Vortrag zum Thema „Wieviel Wärme braucht der Mensch? Helfersyndrom und Depressionsgefahr“: Das biblische Gleichnis vom barmherzigen Samariter gerate angesichts psychischer Probleme an Grenzen. Seelisch Belastete brauchen nicht nur Unterstützung und Fürsorge, sondern auch Hilfe zur Selbsthilfe und Forderungen, die Bewältigung von Rückzugswünschen einzuüben, so Dr. Schmidbauer: „In der modernen Konsumgesellschaft bedrohen neue Gefahren unser seelischen Gleichgewicht: auf der einen Seite Verführungen zu ungesunder Bequemlichkeit bis hin zu den verschiedenen Formen der Abhängigkeit und Sucht, auf der anderen Seite hohe Leistungsanforderungen und viel zu wenig seelischer und gesellschaftlicher Raum für Muße. Hilfe zur Selbsthilfe beruht auf Empathie, nicht auf starren Normen. Nur durch Selbstprüfung, Humor und gesunden Abstand kann sich der Helfer, ob Laie oder Profi, die Freude an seiner Arbeit erhalten.“

Typische Anzeichen, die generell auf eine seelische Krise hinweisen können:

- Angst, Trauer, Wut, Ausbrüche von Verzweiflung
- Antriebslosigkeit und Desinteresse, In-sich-gekehrt-Sein, sozialer Rückzug und Isolation
- gereiztes, aggressives Verhalten und unerklärliche Verhaltensweisen; nicht nachzuempfindende Gedanken, fremd oder verkehrt wirkende Gefühle

Rat und Hilfe bei Burnout-Gefahr:

- Frühe Anzeichen wie beginnende Erschöpfung, Reizbarkeit oder Schlafstörungen sollten ernst genommen werden und signalisieren Erholungsbedarf
- Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport, Musik, soziale Kontakte und Hobbys nicht vernachlässigen
- Betriebe sollten die individuellen Leistungsgrenzen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beachten und Überforderungen vermeiden
- Reflexion der betrieblichen Rahmenbedingungen, etwa durch regelmäßige Supervision
- Belastungsfaktoren identifizieren und gezielt an Verbesserungen arbeiten (Zeitmanagement, bessere Kommunikation und die Bereitschaft, sich Unterstützung zu holen)

Typische Anzeichen einer Depression:

- Die Stimmung ist andauernd gedrückt, es fehlt an Freude, Interesse und am Antrieb, etwas zu tun
- Schlafstörungen und Müdigkeit

- Aggressionen und leichte Reizbarkeit
- Minderwertigkeits- oder Schuldgefühle
- Verändertes Essverhalten, das zu Gewichtsverlust oder -zunahme führt
- Vermehrter Alkohol- und Nikotinkonsum, Medikamentenmissbrauch
- Wiederkehrende Todesgedanken

Fotos von der Veranstaltung ab etwa 14 Uhr unter www.bkkommunikation.com

Kontakt:

Allgemeine Anfragen zu pro mente Austria: Mag. Sandra Grünberger, Bundessekretariat pro mente Austria; Johann-Konrad-Vogel-Strasse 13, 4020 Linz; office@promenteaustria.at, (0732) 785397

Aktuelle Presseanfragen: Mag. Roland Bettschart; B&K Kommunikationsberatung; Liechtensteinstrasse 46a/1/2, 1090 Wien; bettschart@bkkommunikation.com, (01) 3194378; 06766356775