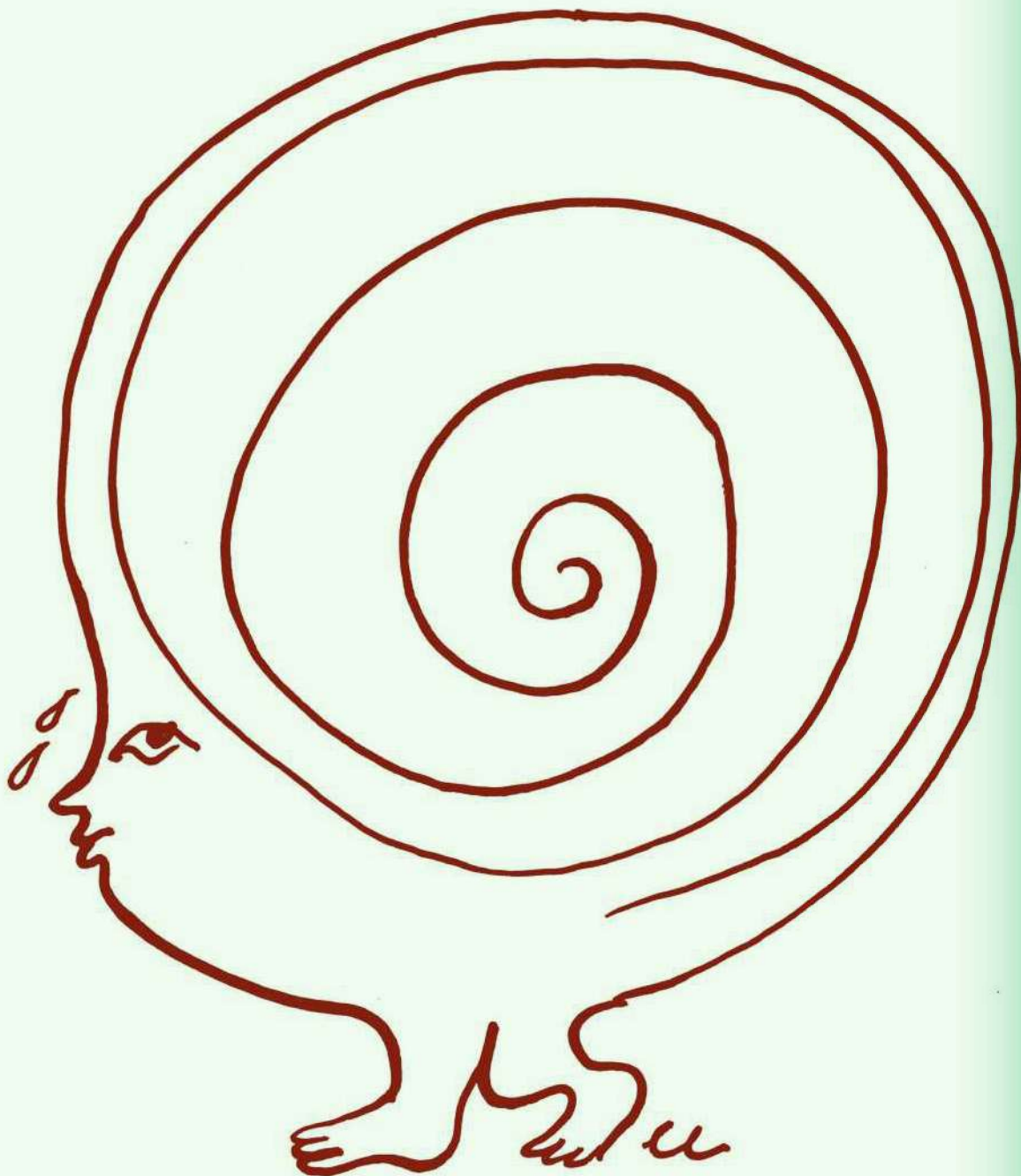


Gute Worte finden

INTERVIEW: ANNE-LENA LEIDENBERGER

Sprechen hilft in Krisen, aber wie geht es richtig? Hier erfährst du, worauf du achten solltest, wenn es einer Person in deinem Umfeld schlecht geht – und wie du selbst nach Unterstützung fragen kannst



Darüber reden

Sprechen, wenn es **einer Person in deinem Umfeld** schlecht geht

Herr Pfister, wie sollte man reagieren, wenn einem jemand aus dem Freundeskreis oder der eigenen Familie von seinen psychischen Problemen erzählt?

Zunächst sollte man diese Situation als das sehen, was sie ist: ein grosser Vertrauensbeweis. Denn Betroffenen fällt es in der Regel sehr schwer, über ihre psychischen Probleme zu sprechen. In diesem Moment ist es wichtig, dem Gegenüber zu zeigen, dass man zuhört – und jederzeit offen für ein Gespräch über das ist, was ihn oder sie bewegt.

Viele haben Angst, in solchen Momenten etwas Falsches zu sagen.

Man sollte sich von dem Anspruch lösen, alles sofort richtig formulieren oder verstehen zu können. Häufig können Betroffene in diesem Moment noch gar nicht klar ausdrücken, was genau ihre Nöte sind. Stattdessen helfen offene, möglichst wenig wertende oder urteilende Nachfragen, zum Beispiel: «Wie fühlst du dich gerade?», »Was brauchst du im Moment?«, oder: «Wie kann ich dich unterstützen?»

gehen?» Mir scheint das Angebot, gemeinsam nach einem Weg zu suchen, ein guter erster Schritt zu sein.

Was kann man tun, wenn sich Betroffene nicht helfen lassen wollen?

Es ist schwierig, hier eine generelle Antwort zu geben. Jede Geschichte, jede einzelne Erfahrung ist sehr persönlich. Auch wenn das für das Umfeld schwer zu ertragen ist: Betroffene haben ein Recht auf Autonomie und Selbstbestimmung. Das ist zu respektieren. Sie haben das Recht, sich gegen die Einschätzung zu wehren, dass gerade irgendwas mit ihnen nicht stimmt. Nur wenn das Leben der Betroffenen selbst oder das von anderen Menschen unmittelbar gefährdet ist, sollte dieses Grundrecht aufgehoben werden dürfen.

Was tue ich, wenn eine Person in meinem Umfeld Suizidgedanken ausspricht?

Bei vielen schweren psychischen Erkrankungen ist das irgendwann mal ein Thema. Auch hier gibt es keine allgemeingültigen Hinweise. Klar ist: Solche Aussagen sind immer sehr ernst zu nehmen. Dafür sollte

«Wenn jemand von seinen psychischen Problemen erzählt, sollte man sich von dem Anspruch lösen, alles sofort richtig formulieren zu können. Stattdessen helfen offene, möglichst wenig wertende oder urteilende Nachfragen»

Man kann also wenig falsch machen?

Ich hüte mich in der Regel davor, Ratschläge zu geben. Aber Pseudo-Optimismus wie «Das wird schon wieder gut» ist für Betroffene oft unerträglich und gibt ihnen das Gefühl, unverstanden zu sein. Es geht vor allem darum, die Situation gemeinsam mit der betroffenen Person anzuschauen und auszuhalten, dass es oft keine schnellen Lösungen gibt. Das ist anspruchsvoll, hilft aber dabei, bei dem zu bleiben, was wir schon besprochen haben: zuhören, nachfragen, sich vom eigenen Perfektionismus lösen. Jede Situation ist individuell.

Nicht alle öffnen sich mit ihren Problemen. Wann spricht man an, dass man sich um jemanden Sorgen macht?

Mir fällt keine Situation ein, in der es irgendjemandem weitergeholfen hätte, etwas nicht anzusprechen. Meistens merken Betroffene ohnehin, wenn sich andere um sie sorgen. Man kann das offen thematisieren, etwa sagen: «Wie geht es dir? Ich habe da etwas beobachtet und möchte das mit dir bereden.» Wenn man damit überfordert ist, kann man auch das ehrlich sagen: «Ich weiss gerade gar nicht genau, was ich tun oder sagen soll – wie können wir damit um-

man auf professionelle Hilfe zurückgreifen. In dringenden Fällen kann man jederzeit den Notruf wählen. Hilfsangebote sind reden-kann-retten.ch und die Telefonnummern 143 (Die Dargebotene Hand), 144 (Sanitäts-Notruf) sowie 147 (Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche). Zudem verfügen viele psychiatrische Kliniken über 24-Stunden-Hotlines.

Sich intensiv um andere Menschen kümmern kann belastend sein. Wann sollte man als nahestehende Person Grenzen setzen?

Ich bin kein Fan des Begriffs Grenzen. Das klingt, als müssten wir eine Mauer um uns herum bauen. Ich finde es besser, zu fragen: Wie können Angehörige so für sich sorgen, dass sie stark, handlungsfähig und sie selbst bleiben?

Wie gelingt das?

Das ist von Mensch zu Mensch anders. Auch Angehörige sollten sich regelmässig fragen: Was brauche ich gerade? Es kann befreiend sein, mit vertrauten Menschen im Umfeld darüber zu sprechen. Entscheidend ist, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, ohne sich dafür zu verurteilen. Das ist für Angehörige nicht selbstverständlich. Für viele fühlt es sich egoistisch an, auf sich selbst zu schauen.

Warum ist das so?

Weil viele Angehörige denken, sie hätten kein Recht, sich um sich selbst zu kümmern, solange sie im Alltag noch funktionieren und keine eigene psychische Erkrankung haben. Dabei ist die Selbstfürsorge wichtig, gerade für die Betroffenen, um die sie sich kümmern. Wenn Angehörige stark belastet sind, spüren das oft auch die Betroffenen. Es kann deshalb entlastend sein, wenn Menschen im Umfeld gut für sich sorgen.

Gibt es Dinge, die vielen Angehörigen helfen?

Es kann stärken, mit anderen Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Und einigen hilft, sich bestimmte Dinge bewusst zu machen: zum Beispiel, wie wertvoll und systemrelevant die Arbeit ist, die sie als Angehörige leisten. Viele der Aufgaben, die man übernimmt, müssten sonst vom Gesundheitssystem aufgefangen werden. Die häufig damit verbundenen Gefühle sind vollkommen menschlich – die Scham, die Angst, die Traurigkeit, die Wut auf das System oder auch auf die Betroffenen. Es hilft auch, zu verinnerlichen, dass Fehler dazugehören. Ausserdem darf sich die eigene Rolle als angehörige Person immer wieder verändern, auch darin, wie viel Distanz gerade gebraucht wird.

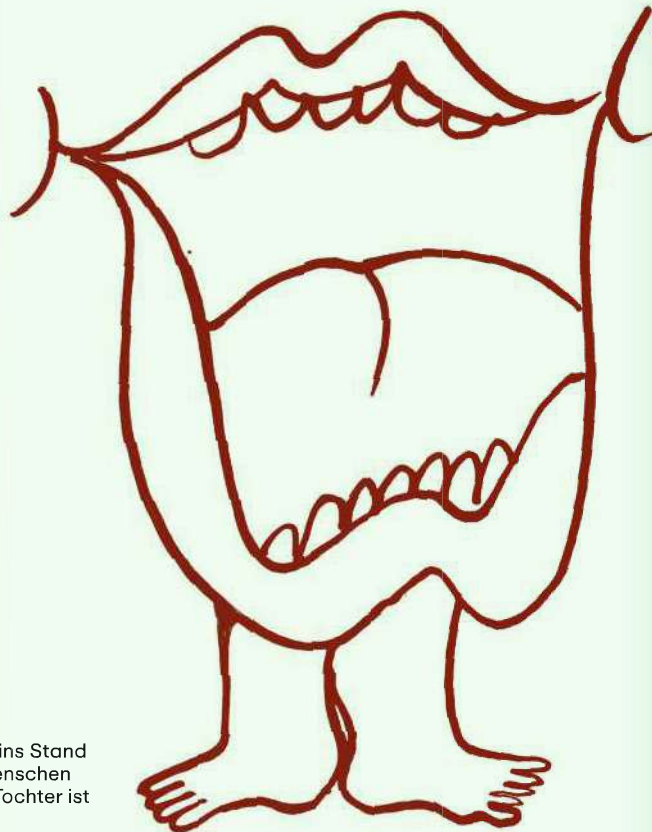
Viele haben mit Schuldgefühlen zu kämpfen.

Absolut. Doch die Schuldfrage ist perfide, weil sie einen traurig und weniger handlungsfähig macht. Und genauso wenig, wie vorgefertigte Ratschläge Betrof-

fenen von psychischen Erkrankungen helfen, helfen sie deren Angehörigen. Manchmal bekommen nämlich auch die vom Umfeld Dinge gesagt wie: «Grenz dich besser ab.» Als Angehöriger darf man seiner Familie und seinem Freundeskreis dann genauso rückmelden, dass das nicht hilfreich ist. Was stattdessen hilft, ist auch hier die Frage: «Was würde dich gerade gut dabei unterstützen, eine handlungsfähige angehörige Person zu sein?»

Welche Anlaufstellen gibt es für Angehörige?

Es gibt viele Angebote wie Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen, bei denen man sich mit Menschen in ähnlichen Situationen vernetzen kann. Auf der Website unserer Organisation www.stand-by-you.ch finden sich Hinweise zu sehr wertvollen Organisationen in der ganzen Schweiz. Als Stand by You Schweiz bieten wir unter 0800-840400 eine kostenlose Helpline von Angehörigen für Angehörige an; unter helpline@stand-by-you.ch sind wir per E-Mail erreichbar. Wir unterhalten auch Kontakttelefone in den Regionen. Und wer sich als angehörige Person anonym austauschen möchte, findet eine Community-Plattform, die auch als App heruntergeladen werden kann. Hier können Angehörige eigene Gedanken posten, anderen in deren Dialogen folgen, Informationen zu Themen und Veranstaltungen bekommen oder sich in Spezialgruppen wie der Gruppe «Bipolare Störung», der Gruppe «Bezahlte Angehörigenarbeit» oder regional ausgerichteten Gruppen einbringen.



CHRISTIAN PFISTER ist Co-Präsident des Vereins Stand by You Schweiz, der sich um Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen kümmert. Seine Tochter ist im Studium schwer psychisch erkrankt.